LIBRARY OF CONGRESS
0 020 327 421 A

昆吾剑

中國傳統藝術叢書

Chiang, Jung-chiao.

昆吾剑

姜容樵 刘俊龄 编

北京市中国书店

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

25Ag86

据世界书局1930年本影印

U865
.C486
1984
Orien
Japan

LIBRARY OF CONGRESS
6
OCT 30 1985
COPYRIGHT OFFICE

昆吾剑

出版：北京市中国书店
发行：北京市新华书店
印刷：89920部队印刷厂

1984年12月第1版　1984年12月第1次印刷
开本：787×1092　1/32　印张：5·875
定价：0.80

85-231440

序一

凡成爲一種專門劍術。自有其獨到之處。非他家所得而勦襲者也。然有同出一源。分之則各擅其長。各極其妙。合之則相得益彰。名雖異而實相濟。交相輔而實相成者。如昆吾劍之與青萍劍是也。夫二者之初爲器名。後皆成爲術名。則同。其同出於修士潘元圭。藝通於道也則又同。而昆吾劍則於進退轉旋。拗、卸、蹤、跋、諸步法爲尤重。此其稍異也。明其所以異。而補其所未備。此昆吾劍之所爲作也。今國中遠識之士。鑒於外侮之日偪。知技擊之不容緩。而苦無專書。有書矣。而或擇焉不精。語焉不詳。仍不能收事半功倍之效。欲免斯弊。端賴編者審愼出之。此

編既出。海內其有聞風興起者乎。斯固吾人所馨香禱祝者也。

十八年四月上海李顯謨書。

序二

尙武叢書第六種。曰昆吾劍。余讀旣竟。不禁喟然嘆曰。蓋劍術之不講也久矣。古有干將、莫邪。以善鑄劍聞。故以人名名其劍。而吳王好劍客。百姓多創瘢。此劍之提倡自上者。又戰國時之薛燭。則又以善相劍聞。故李白上韓荊州書。有云。庶靑萍結綠。長價於薛卞之門。唐有公孫大娘善舞劍器。杜少陵至作歌以詠嘆之。宋史樂志云。隊舞之制。有劍器隊。衣五色繡羅襦帶器仗。則是以劍器爲舞名者。蓋古人之於劍也。鑄之、名之、倡之、相之、舞之。其習之也專。其練之也精。故其劍之光氣。不可磨滅。而其術之流傳人間。亦昭昭在人耳目。歷久而常新。愈遠而不敝。

特成爲一種宗派。並非有若何神奇。若小說家所稱劍仙劍俠藉以駭俗而動衆者。學者苟窺其門徑。尋其理法。自不難由淺入深。而臻於神化之域。爲國術界開一新紀元。獨惜當清季右文之世。士氣衰而武術廢。劍術遂不見重於世。國日以衰。民日以弱。豈不由此也歟。今幸武術中興。有力者。提倡於上。富研究性者。闡揚於下。如斯編之昆吾劍。殆與青萍劍互相發明。凡青萍劍所無者。此編則補充之。有互相調劑之功用。其精彩尤重步法。故拗、卸、蹤、跋、皆補青萍劍所不足。篇中所述內功各種之動作。及劍術之基礎。皆示學者入門之塗徑。爲學劍之階梯。世之欲研究斯術者。得是編而勤加練習。他日劍學昌明。普及全民。以習劍者強身。卽以強身者強國。豈難事哉。余且拭目以觀

其後。

民國十八年四月溧水章南村。

自序

余編尙武叢書第五種。青萍劍第一趟付印後。續編第六種。昆吾劍。斯術與青萍劍同出一源。青萍爲大周天。凡三百六十四數。昆吾爲八卦。凡八八八六十四數。青萍主翔動。無定式。昆吾尤主翔動。重步法。蓋青萍全爲行步。昆吾則多蹤步、跋步。實寓有進階之意也。惟此步法難習。初學者如躐等而求。收效甚緩。且易使人望而生畏。故有內功二十七式。劍學基礎九式。以調劑之。內功爲服氣學。乃專修於內者。劍學基礎。爲李芳辰先生所授。係演習手、眼、身、步、腰、者。學者苟循序以進。任何劍術。無不迎刃而解。故此內功基礎。不惟昆吾、青萍。用以調劑劍術。無論何

派劍法刀法。皆可取以爲輔也。斯術之源流。前已刊載於青萍。茲復錄於昆吾劍考。他如昆吾劍之祕訣。內功學。論劍仙與學劍之障礙。劍術派別名稱。學劍忌害。歌訣。路綫。並攝影百餘幀。詮釋用法。詳細靡遺。書末復披露青萍劍全部動作。以備互相參考。斯術余得諸友人劉君壽卿。壽卿得諸米連科、楊崐山上溯則仍爲龍虎山道家潘眞人之嫡派也。因劉君功夫純熟。姿式靈活。故倩其代爲拍照。並助編輯。蘭君晉如亦酷嗜技擊。斯編得其助力不少。余故縷而述之。以爲序云。

中華民國十八年四月滄縣姜容樵序於海上尙武進德會。

例言

一本編爲昆吾劍。係與青萍劍。同出一門。凡八章。第一章。專載劍、考、忌、害。障、礙。派、別。要、訣。手、眼、身、步、心、等。專供參考。第二章。爲內功。暨劍學之基礎。餘六章。爲講義。

一本編第二章。爲內功二十七式。劍學基礎九式。用以輔助劍法之精進。期達柔術之上乘。

一本編第三章至第八章。爲講義。全部計八八六十四趟。凡六章。分七十三動作。首尾聯貫。呵成一氣。講義務求簡明易解。理法概取切實適用。

一本編動作姿式。插圖一百零九幅。全用照像。俾學者參閱講

義。按圖索驥。益見明晰。

一凡欲習昆吾劍者須先習劍學內功三十六動作。如蹤等學劍。求動作之活潑。姿式之尺寸。終不若先習內功之爲愈也。

一本書動作之方向。以初上場之開門式爲一定不變之起點。其前、後、左、右、各方向。皆就起點而言。與本會出版之叢書。如太師鞭、青萍劍、形意拳等所定之方向相同。閱者參看本書路線圖。卽可得其概要矣。

昆吾劍總目

第一章……一
昆吾劍考……一
論昆吾劍之內功……二
論劍仙與學劍之障礙……四
論劍術名稱與派別……七
昆吾劍之要訣……一〇
昆吾劍之手眼身步心……一三
昆吾劍歌……一
昆吾劍路綫圖……一
第二章……一
昆吾劍之內功……一
內功第一動作……一
內功第二動作……二
內功第三動作……三
內功第四動作……三
內功第五動作……五
內功第六動作……五
內功第七動作……六
內功第八動作……七
內功第九動作……八
內功第十動作……九
內功第十一動作……一〇

內功第十二動作……一〇
內功第十三四動作……一二
內功第十五六動作……一四
內功第十七八動作……一五
內功第十九動作……一六
內功第二十動作……一七
內功第二十一動作……一九
內功第二十二動作……二〇
內功第二十三動作……二一
內功第二十四動作……二三
內功第二十五動作……二四
內功第二十六動作……二五
內功第二十七動作……二六

劍術之基礎……二七
內功第二十八動作……二八
手腕練習法……二八
內功第二十九動作……二九
側足跑步法……二九
內功第三十動作……三〇
足趾跑步法……三〇
內功第三十一動作……三一
劄脚步……三一
內功第三十二動作……三二
子午活動步……三二
內功第三十三動作……三三
抖劍法一……三三

內功第三十四動作……三四
抖劍法二……三四
內功第三十五動作……三五
雲劍法一……三五
內功第三十六動作……三六
雲劍法二……三六
劍學內功小言……三七
第三章……一
開門式……一
橫劍翅腕……二
蜻蜓點水……三
伏虎式……五
漁郎問津第一動作……六

漁郎問津定式……七
白蛇吐信第一動作……八
白吐蛇信定式……一〇
白鶴亮翅……一一
金鷄入地……一二
力劈華山……一三
第四章……一
倒捲珠簾第一動作……一
倒捲珠簾定式……二
千金墜地……三
摸失扶手……五
翔雲捧日……七
黑虎坐洞……八

金剛伏虎……一〇
冰箸垂簷……一一
第五章……一
內外提爐第一動作……一
內外提爐定式……二
撥雲瞻日……三
蜻蜓點水……四
伏虎式……五
捧手……七
黃龍擺尾第一動作……八
黃龍擺尾定式……九
淵明折菊……一〇
對手……一二
魚龍疊尾第一動作……一三
魚龍疊尾定式……一四
拗步埋伏……一五
太極補心……一七
海底撈月……一七
第六章……一
夜叉探海……一
靈貓捕鼠……二
烏雀飛空……三
浩然折梅……四
拱手……五
劍刺山狸……六
平地插香……八

折前……九
擋後……一〇
順風……一二
領衣……一三
第七章……一
打落金錢第一動作……一
打落金錢定式……二
進步連環第一動作……三
進步連環定式……五
白馬滾鞍第一動作……六
白馬滾鞍定式……七
走馬回頭第一動作……八
走馬回頭定式……一〇
摘星換月……一一
第八章……一
三斷第一動作……一
三斷第二動作……二
三斷定式……三
白馬分鬃……四
太公垂釣……六
快馬加鞭……七
回頭望月……八
青蛇戲海……九
白蛇吐信第一動作……一〇
白蛇吐信定式……一一
第九章……一

鷂子翻身第一動作……一
鷂子翻身定式……二
蒼龍探海……三
平地插香……四
牧童橫牛……五
美女照鏡……六
玉虎旋風……七
伏虎式……九
迎風揮扇……一〇
附青萍劍全部……一一
青萍劍第一……一一
青萍劍第二……一二
青萍劍第三……一三
青萍劍第四……一四
青萍劍第五……一六
青萍劍第六……一七

昆吾劍

第一章

昆吾劍攷

昆吾劍與青萍劍相表裏。其得名之由來。亦相髣髴。蓋在古代。皆爲器名。而非術名。其成爲劍術之名稱者。相傳江西龍虎山天師府。有修士潘眞人。號元圭者。按大周天。發明青萍劍術。凡三百六十四趟。其動作名稱無一雷同。極盡變化之妙。迨青萍劍完成後。乃大有所悟。復按河圖洛書。發明昆吾劍。計八八六十四趟。實本周易之原理。包含六十四卦。而成此劍術。此劍尤重步法。故進、退、轉、旋、拗、卸、蹤、跋。凡青萍所無者。此中則盡有焉。

但於初學劍法習此不宜。蓋寓有進階之意也。青萍之動作名稱。皆爲四言句。此則間有三言句。是否爲歷代所增減無從稽考。姑存其眞。以待精於此術者糾正焉。斯術由潘修士傳山東沂水孟教華。教華傳臨邑馮希陽。道號和玉。和玉傳海豐（今無棣）鄂林。字棣園。棣園傳河北鹽山賈雲鶴。字飛仙。飛仙傳劉文石。輾轉傳與李雨三。米連科。楊崐山。斯爲此術相傳之源流。而歷歷可考者。竊嘗謂我國之國技發明家往往不輕易傳人。而承受絕技者。又復守其家法。口口相傳。無文字之可求。致數傳而後。雖欲力加探索。幾有數典忘祖之譏。此固爲我國學術之障礙。又豈獨劍術云爾哉。今幸國術公開。凡有原委可考者。不惜盡情披露。凡我同志。幸省覽焉。

論昆吾劍之內功

內功亦可謂氣功。其法主養氣。攝生。强健筋骨。補益腦髓。誠養性之祕訣。修身之要道也。故內功多傳自道家。而修道之士亦尠不知內功者。考古代之善劍者。恆稱劍俠劍仙。其實卽所謂道也。緣是知在昔所傳之劍。均與道合。而傳劍者。亦皆道中人無疑矣。顧當時祇憑口授。而無專書。源遠而流益分。稍一不愼輒不免差毫而謬千。愈傳而愈訛。迨至今日。本來面目已失。舞劍之姿式。幾與耍刀弄槍。觔斗地趟。無甚分別。更遑論道耶。斯編昆吾劍。與前青萍劍。同爲道家潘元圭所發明。因斯術爲三百六十四劍外。獨成之劍。寓有進階之意。學者不愼。時虞偏剛。故以內功暨劍學基礎調劑之。其弊自無。然內功不惟於青萍

昆吾相宜。用以、輔、助、其、他、拳、棍、刀、劍。無不事半功倍。至劍、學、之、基、礎。係李芳辰先生所授、爲內、家、眞、傳。學者留心研究。迨至一旦豁然貫通。自能、知、其、處、處、與、道、有息、息、相、通、之、妙。以上所論。皆學劍入門之嚆矢。讀者幸勿河漢斯言。

論劍仙與學劍之障礙

古無劍仙之說。有之殆自唐時始。如唐之紅線。聶隱娘輩。蓋劍俠也。俗謂之劍仙。又如宋人邵博。著聞見後錄。載河中府旱宴罷。營妓輩行通衢中。忽暴風起。飛劍滿空。或截髻。或剪鬟。或創面。俱不死。亦不傷他人。其言劍俠事。率荒誕無稽。考學者第存而不論可也。近世坊間所出劍俠小說。則又肆爲不經之談。如所謂劍仙大觀。劍俠駭聞。飛仙劍俠。三十六俠。七十二劍。白俠。

黑俠等。殆不下百餘種。其所稱某某。遇異人。傳仙術。當舞劍時。但見白光一縷。橫若匹練。能飛斬首級於數十百步外。諸如此類。難縷指數。然爲是說者。要皆文人舞弄筆墨。故神其說。使讀者如墮入五里霧中。而莫能識別。其所謂劍仙者。特出諸玄想。等諸子虛。正如海外神山。可望而不可卽。非眞有其人。實有其事。而爲天下後世所深信不疑者也。昧昧者不察。遂以爲天壤間。眞有所謂劍仙者。往往有盡棄其所學。而冒寒暑歷風雪。窮日月。擔簦躡蹻。求之於深林密箐人跡罕到之處。以期僥倖於一得。而世之挾術以自眩者。因益故爲珍祕。而莫肯傳授。於是教者。受教者。乃兩無所得。而斯術遂成爲廣陵散矣。此非劍仙之說。足以爲學劍者之障礙也乎。蓋此種見解不除。直接則影

響於劍術之進步。間接則影響於思想之閉塞。其影響於劍術者。害易見。其影響於思想者。害難知也。是惡可以不辨。昔孔子教人不語神怪。良以屬諸神怪者。虛而無憑。不如切近人事者。信而有徵也。孟子曰。盡信書。則不如無書。又曰吾於武成。取二三策而已矣。推其意。亦以凡事之非人力所能爲者。則其語必不足深信。况劍仙之說。出於稗官野史乎。則其爲小說家所假託。必不足信也明矣。是故學者。學劍必先求其信而有徵者。又必求其爲人力所能爲者。如是而循序焉。漸進焉。勿躐等以妄求。毋欲速而不達。譬如行遠必自邇。譬如登高必自卑。苟欲造乎其極。而不自下學始。吾未見其能有濟也。至若古之英雄。如項籍者。先從項梁學書。不成去學劍。又以劍一人敵不足學學

萬人敵。此惟項氏則可。甚非初學者所宜出此也。編者既恐世人惑於神怪之說。而以劍仙爲眞有其人。致以所學爲淺近。而不肯竟其學。則其學畫於半途。爲可惜。又慮世人務爲高遠之學。或始勤而終惰。或見異而思遷。則其學未底於成。尤可惜。故著爲是論。使世之學劍者。知所學在此。不在彼也。

論劍術名稱與派別

古之劍器。暨歷代劍術。其派別名稱。已於青萍劍出版時。詳載該書中。茲所論係劍術中之動作名稱。與國術家強分之派別也。劍術中之動作名稱。以青萍劍爲最整齊。亦最文雅脫俗。青萍劍凡三百六十四趟。均爲四言句。要皆體貼入微。名實相副。且動作名稱。無一雷同。昆吾劍之動作名稱。有三言句。有四言

句。然亦前後銜接。頗有可取。茲將青萍各動作名稱。附刊本編後端。留供參考。因青萍昆吾。固同出一源也。去年在津。蒙同門友人孫祿堂君。贈八卦劍學一冊。愛不釋手。曾什襲藏之。叉形意拳。太極拳講。亦皆孫君所贈。詎在滬均為友人借去。迄無下落。該書迄今亦未聞重印。近今坊間所出者以余友陳微明君所著之太極劍為最優美。精武達摩劍亦頗精彩。惟名稱重複太多。似不無疊床架屋之弊。余友姚蟾伯。擅斯術。亦不可多得之教材耳。其餘肆間之劍書。非拾三島唾餘。即泰西舶來品。實等諸自鄶以下耳。偶見國術家舞劍。邊舞邊讀名稱。其荒謬者。如黑狗攢臘。隨機撩陰。磨盤叉撩陰。迎機亦撩陰。此等名稱。能否謂之科學化。不獨女校不可作為教材。即施之男校。為教員

者。口讀此歌。以為適當否。而坊間書籍。竟隨處可見此名稱。此亦亟應改善者也。尤有甚者。即張飛上馬。上馬張飛。羅章跪樓。羅章見紅娘。八王劄甲。老媽媽紡線。金絲纏葫蘆。葫蘆纏金絲等。讀之肉麻。誠令人作三日嘔。余嘗見一書無講義。所載多此類名目。以此提倡國術。良可慨也。去年國考。余被推為考試委員。見有報名武松拳。或林冲下山。花和尚魯智深醉打等。此類名稱。余竊期期以為不可。譬如欲傳一技。自榜為武大郎拳。學者未有不掩耳却走者。蓋拳之名稱。與提倡國術。實有至大之關係。誠未容輕忽者也。至若派別之分。互相水火。尤為研究國術者。所當切戒。同為國術。何分彼此。其所為畫若鴻溝者。特吾人自分派別耳。近有某國術專書。載崇尚少林。少林拳如何如

何。字裏行間。輒斤斤於少林。而譽之不絕口。不亦僨哉。更有某某者。編石頭拳術祕訣。直目內家爲武當外家爲少林。兩家相較。少林爲優。吾不知其何所見而云然。是眞不知拳術者也。竊嘗謂剽竊古人。而自詡新意者。雖思魚目以混珠。碔砆以亂玉。而名稱之不雅馴。識者早識其不論。而好各立門戶互相詆娸者。皆非昌明國術之正軌。余故推論及之。

昆吾劍之要訣

昆吾劍。與青萍劍同出一源。青萍動作凡三百六十四數大周天也。昆吾凡八八六十四數。乃八卦也。斯術注重步法。凡青萍所無之步法。昆吾悉包括無遺。實有調劑青萍之作用也考吾國劍術爲最古。亦最精。練法之難。不待言矣。歷年所見劍術名

家。不下百餘人。然得劍術眞諦。眞能爲人師資者。僅寥寥數人。餘者或爲刀法以劍舞。或持劍而如拳行。有伸一足作探海式。停頓一二分鐘者。更有馬步跐法。竪劍若干秒者。不惟毫無美觀。且已失劍之本旨。蓋劍如飛鳳。如燕尾。如遊龍。固非出於拳架彈腿之源也。昆吾劍之妙處。全在動作不停。步法尤爲活潑。且無重複之弊。舞時姿勢。聯貫循環。飄渺無定。聲東擊西。忽南忽北。閃轉騰踔。升降進退。皆有天然運用一定之姿式。久練不輟。自能躋入化境。斯術全部用法祕訣。包括二十一字。曰劈。曰砍。曰掃。曰撩。曰刺。曰弸。曰絞。曰雲。曰掛。曰剪。曰挑。曰錯。曰點。曰抛。曰撥。曰撲。曰衝。曰截。曰削。曰攢。劍身由上猛然向前向下。爲劈。劍身由側面。斜坡形向前。或向左右。爲砍。劍刃橫平。鋒低鐓

高○自右向前○向左帶回○爲掃○（並有橫掃豎掃之別）劍身由下向上○向前陰手平起○爲撩劍鋒直向前方○或斜向前方○爲刺○劍鋒由下猛向上衝○爲弸劍身斜坡形○由上向左○或右○斜轉○爲絞○亦曰括○劍身由上向左○或右旋篆○爲雲○劍身由前猛向外向後斜帶○爲掛○劍鋒由側面○突向下擊、爲剪、劍鋒由下猛向前向上○向上多○向前少、爲挑○劍身猛向前○向下微斜行○爲錯○劍刃天地向○劍鋒向前向下○爲點○劍身向左右平行○爲拋○劍身上下斜坡○向左向右剔除○爲撥○劍鋒由前猛平迂迴、爲摸○劍身由下向前○向上直行○劍鋒向前多○向下少○爲衝、劍刃天地向、劍身斜切爲截劍鋒向前○或向左右○連連直貫○爲戳○劍刃天地向、由前向下○或向左右、連連後帶○爲削、劍鋒劃小環形○順勢前進○爲攢○以

上乃斯術之精華、天然之能力○惟不用攩、攔、托、各法○因劍爲兩刃○若用此三字○或有自賊之弊也○

昆吾劍之手眼身步心

手法歌

外撑、裏○褁○腕○翻○雲○老陰○老、陽○變○化○分○左訣○駢○指○弓○半○臂○劍法○甩、腕、妙○絕○倫、

手法論

劍之手法○與鞭之手法○稍有不同○鞭多摔、鍘、擿、棚○故用、遒、勁○劍主○翔、動○敏捷○靈活○全在、手○腕○手腕呆滯○即干將莫邪○等於無用更遑論內家外家之傳也○係是練劍、須先甩手腕○練習空手○任其五指自、然、鬆、開○陰陽、互、用○上下、甩、動腕痛即止○持劍甩時○劍

刃橫平。極力朝外送勁。使達、劍、鋒。左右前後。均可練習。手法約分陰。陽。手。陽手。老。陰。老。陽。其他方向部位。動作變化。皆載於講義中。無論空手持劍。手心、朝、上、爲、陽。手。心、朝、下、爲、陰、手。極力、朝、外、擰、勁、擰、至、手、虎、口、朝、下。小指、朝、上。手心、朝、外。手背、朝、裏。爲老。陰。極力、朝、裏、裏、勁、裏、至、手、心、朝、外。（朝上多朝外少）小指、朝、上。手背、朝、裏。（朝下多朝裏少）爲老陽。左手無論置於何處。均爲劍訣。（駢中指、食指、伸出。無名指、小指、曲貼掌心。以拇指壓蓋無名指小指是也）左臂爲右臂之助。故多爲沉肩墜肘。如半月形。像形。太極。其勁、不、至、外、溢。此昆吾劍之手法也。

眼法歌

眼爲。先。鋒。術。家。稱。
磨盤。裏。身。萬。物。空。

窺隙。摘。伏。處。四目。
鷹瞵。虎視。說。青。萍。

（因昆吾劍與青萍劍同出一源。青萍爲主故耳。）

眼法論

技擊家謂心爲元帥。眼爲先、鋒、手足爲兵將。足證眼法亦練武最要之一事。嘗見數年純功。出手爲人所制。而其目若未覩。是皆眼法之弊也。獨習以童子功。開合輪睛。爲最有效。磨盤劍。裏身劍亦練眼之妙訣。練劍時總宜手到眼到。劍未到而眼已到。隨身法之轉折。步手足之後塵。敵未動眼已燭見。重兵來覷若無覩。圓光四射日月當空。萬物皆照。無隙不窺。此昆吾劍青萍劍之眼法也。

身法歌

遊龍。矯。鳳。身。法。捷。變化。萬。端。重。重。疊。
抽長。探。邃。學。理。妙。蜿蜒。蛇。形。奇。正。斜。

身法論

劍曰舞。主翔動。故舞劍之身法。由靜極則動。雖動猶靜。抽長自然。循環不斷。行如、遊、龍。矯如、飛、鳳。動極、蜿、蜒、如、蛇。變化、奇、正、互、生。柔如棉。堅如鋼。一體、一、氣。無定、式。無停、滯。不卽不離。倏然在前。忽焉而後。身催劍往。劍隨身轉。無絲毫之牽強。有隨機之應變。探臂長逾恆人。縮身隱祕咫尺。此青萍。昆吾。身法之眞義也。

步法歌

丁字。裏。身。最。絕。倫。子午。弓。箭。隼。出。塵。
錯綜。八。字。逆。中。順。卸退。篆。旋。躍。龍。門。

步法論

劍之步法最廣。極盡變化之能。較任何器械之步法。爲最精妙。約分箭步。磨盤步。(卽左右中平推步。)跳步。闖步。躥步。蹠步。躁步。側足步。足趾觸地步。裏身拗步。(另詳單式架練習法內。)閃步。丁字步。弓箭步。子午步。馬步。拗步。順步。卸步。掉步。跳步。蹤步。退步。跚步。竝步。轉旋步。單邊步。過步。倒八宇步。鷄步。錯綜八字步。獨立步。茲分疏之。

(閃步)側身避敵。瞥然遠引。爲『閃步。』

(丁字步。)左足橫。右足順。或右足橫。左足順。爲『丁字步。』又名丁字拗步。

(弓箭步。)左腿曲膝。右腿登直。或右腿曲膝。左腿登直。爲『

弓箭步』又名斜||字步。

（子午步。）前順後斜。距離尺餘。或前虛後實。或兩足均實。為『子午步。』

（馬步。）兩足||字距離二尺餘。身體下蹲。為『馬步。』

（拗步。）右手左足居前。或左手右足前橫後順。為『拗步。』

（順步。）右手右足居前。或左手左足居前。為『順步。』

（卸步。）兩足原在一處。一足先向後方拗退。為『卸步。』

（掉步。）兩足互易。為『掉步。』

（跳步。）疾馳競進。距躍前行。為『跳步。』

（蹤步。）前足躍進。後足追躡。為『蹤步。』

（退步。）在前進中。一足後行。為『退步。』

（躑步。）由此緩步移彼。為『躑步。』

（竝步。）兩足尖竝齊。直立或蹲立。為『竝步。』

（轉旋步。）兩足流星趕月。螺旋追逐。由左雲向右方。或由右旋躍至左方。為『轉旋步。』

（單邊步。）兩腿一直一弓。足尖成||字形。身體下蹲。為『單邊步。』

（過步。）左足超越右足。或右足騰過左足。為『過步。』

（倒八字步。）兩足尖相對。兩足踵外撇。為『倒八字步。』

（鷄步。）兩足竝齊。一足提踵。為『鷄步。』

（錯綜八字步。）兩足互橫。譬如右足尖向南。左足踵向南。右足踵向西北。左足尖向東北。為『錯綜八字步。』

(獨立步)一足提起一腿支拄全身爲『獨立步』此昆吾劍之步法也。

心法歌

手。眼。身。步。心。爲。主。凝。神。平。氣。空。彷。彿。

緯地。經天。懸如。旋。融會。貫通。智德。輔。

心法論

術家嘗謂心爲元帥。眼爲先鋒。耳爲參謀。手足爲五營四哨之兵將。腦爲中央政府。凡百事由大腦發動。譬之中樞建議也。心有、指、揮、手、足、腰、腿、臂、膀、之、能。猶之、主、帥。調兵、遣、將、也。眼司、視、察。手足未動。眼已先到。故譬之先鋒也。耳司聽聞。遇事轉達中央(卽大腦)與、主、帥。(卽心)則參謀也。手足胳膊肘胯腿腰。

聽心、之、督、促。與敵、搏、擊。固五營四哨之兵將也。技擊家不能運用手足耳目。亦猶將帥不能指揮兵卒。同爲一理。明乎此。乃得心法之妙。

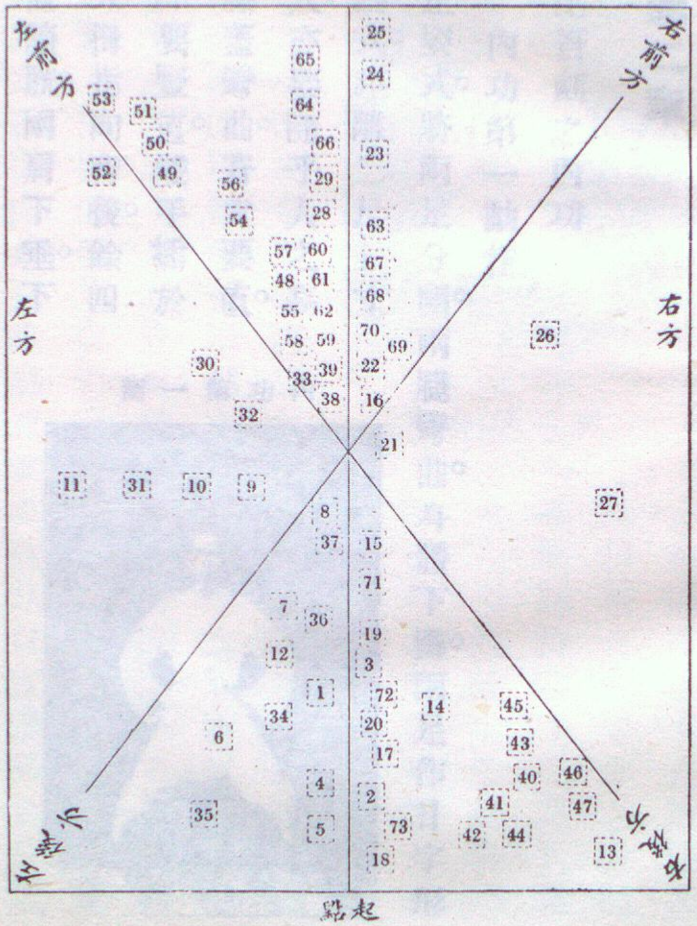
昆吾劍歌

昆吾劍首開門式
繼以伏虎神內藏
白鶴亮翅用右劍
倒捲珠簾神洋洋
翔雲捧日兩手捧
冰箸垂簷式莫忘
蜻蜓點水伏虎式
黃龍擺尾亦堂堂
擾步埋伏防敵刺

橫劍刼腕制對方
漁郎問津蛇吐信
金鷄入地腿下防
千金墜地係預備
黑虎坐洞手足忙
內外提爐轉身速
與前小異庸何傷
淵明折菊和對手
太極補心手法良

蜻蜓點水照敵腕
統防腰部敵莫當
力劈華山劍向前
摸失扶手兩種詳
金剛伏虎係守式
撥雲展日何強梁
捧手係摸敵人腕
魚龍疊尾劍法藏
海底撈月捧敵械

昆吾劍路線圖



夜叉探海神鬼亡
拱手與劍刺山狸
順風領衣挑法工
白馬滾鞍體旋轉
三斷動作眞雍容
快馬加鞭回望月
白蛇吐信前後逢
平地插香前小巽
玉虎懸風追擊從

靈貓捕鼠鳥飛空
平地插香防敵衝
打落金錢往下劈
走馬回頭七步同
白馬分鬃旋兩次
猛挑襲擊敵難攻
鷂子翻身姿式妙
牧童橫牛體勢崇
伏虎與前方向巽

浩然折梅何其雄
折前擋後視劍鋒
進步連環追敵踪
摘星換月鋒向上
太公直釣法無窮
鈍蛇戲海左右顧
蒼龍探海精力充
美女照鏡前平視
迎風揮扇劍法終

第二章

昆吾劍之內功

內功第一動作

由立正姿式。將兩足分開。兩腿彎曲。身體下蹲。兩足作川字形之騎馬式。距離二尺五寸至三尺。亦要隨乎人之高矮。兩膝蓋彎曲。脊背要直。頸項亦要豎直。雙手插於兩脇。大拇指向背後。餘四指均置膀胱。兩肩下垂。下

內功第一圖



頦微向後收。丹田向後吸勁。提肛如忍糞狀。口宜緊閉。牙宜緊咬。舌尖抵上齶。再由鼻孔作平均呼吸。其法卽一吸一呼合算一度。再呼吸。又算一度。先吸氣。後呼氣。共計二十一度爲止。其精妙處。在兩腿似彎不彎。兩膝有朝裏扣勁之意。兩足踵有朝外撇勁之意。初練時。不妨高點。迨至功夫純熟。愈矮愈好。動靜自然渾淪一氣。雙目平視前方。其式如第一圖。



內功第二圖

內功第二動作

再將插於腰間之兩手。挪到肚臍上方。兩手心均朝上。兩手背朝下。五指分開。

如同抓一圓皮球。兩胳膊彎曲。此爲過渡法。其式如第二圖。

內功第三動作

承上式。似停不停時。再將兩手由腹部經過胸前。向上托舉舉至下頦爲止。再由下頦向身體前方推出。雙手變爲陰掌。兩拇指相對。手虎口要圓。拾指分開。兩手仍如抓着圓皮珠。兩肱微曲。沉肩墜肘。手與肩平。兩腿弓曲。仍不動。丹田往後吸勁。提肛如忍糞狀。呼吸七度。雙目平視前方。其式如第三圖。



內功第三圖

內功第四動作

身體起立。兩足並齊相距一尺。兩手收回。如同立正姿式。再將兩手掌由下向前向上撩伸。至身體前方時。變爲手心朝上。如托物狀。托至與鼻端相對。手心朝裏。距離面部二三寸許。兩手均、握、半、個、拳、式。（卽手指甲之稍抵於手指第一節是也）大拇、指、亦、微、曲。兩、手、如、捋、物、狀。由上往下墜勁。墜至、下、頦、爲、止。兩拳相並。同兩足提踵。足尖觸地。於兩手往下捋墜時。再將腳踵落地。一面動作。一面呼、吸。腳跟起、落、二、十、一、次。兩胳膊伸托二十一次呼吸亦是二十一次。雙


內功第四圖

目平視前方。其式如第四圖。

內功第五動作

兩手由前方撤回。仍置於肚臍上方。兩手心朝上。與第二圖相同。兩手再由胸部往上。自兩耳旁極力向上高舉。舉至極處。兩手心相對。身體仍極力下蹲。丹田往後吸勁。頭要頂勁。項要豎勁。雙目平視前方。此爲過渡法。其式如第五圖。

內功第五圖


內功第六動作

再將兩手由前方撤回。置於肚臍上方。手心朝上。如第二圖。再



內功第六圖

由胸部往上。自兩耳兩旁。向上高舉舉至極處。兩手心相對再往身體兩旁。緩緩落下。兩肘置於兩脇靠緊兩手伸向兩旁各與肘平。兩手心朝上。如同托兩杯水。拾指仍如抓圓皮球式。兩腿兩足均不動丹田往後吸勁。頭要項勁項要豎勁雙目平視前方其式如第六圖。

內功第七動作

兩足仍用馬步式兩手由顱頂上方緩緩落下。落至身體前方手背朝上。手心朝下。拾指分開大拇指相對手虎口要圓兩手

如抓圓球式。與肩平。沉肩墜肘肱微曲呼吸七度。呼吸法仍如第一動作再按照上式之動作。一般無二。重演一次。合共呼吸十四度。頭要項勁項要豎勁丹田往後吸勁。雙目平視前方。其式如第七圖。

內功第七圖



內功第八動作

兩足仍爲川字形。距離二尺五六寸。與馬步相同。惟兩、膝、蓋、蹬、直。不可有彎。兩手掌由身體兩旁往上高舉。至下、顎、手、心、翻、而、朝下。手背朝上。拾指相對。再一齊往下按勁。按至距離地、一、二、



內功第八圖

寸、為、止。兩手與兩足尖並齊。兩胳、膊朝、下、伸、直。兩手虎口相對。距離二三寸。目注兩手。此為過渡法。其式如第八圖。

內功第九動作

承上式。兩手由貼地處。先由裏向外劃平圓圈。兩手各劃至左右足前握拳。再由、身、體、兩、旁。經過兩耳向

內功第九圖



上高舉。舉至極處。同時、身、體、隨、起。兩拳心相對。仰面、向、天、呼、氣、一、口。兩足仍不動。兩腿仍為馬步式。頭向、後、仰。目視、天、空。其式如第九圖。

內功第十動作

承上式。再將兩胳膊落下。落至身體兩旁。兩肘緊靠兩脇。兩手再向身、體、兩、旁、外、方、伸、出。兩手心均向上。拾指分開。如同、托、住、圓、皮、球、式。兩腿兩足均不動。兩肩下垂。含胸雙目平視前方。其式如第十圖。

內功第十圖



內功第十一動作

承上式。再將兩手落下。落至兩胯外方。手心朝裏。兩胳膊往下斜垂直。兩手仍如抓住圓皮球式。兩足不動。兩腿登直。兩胳膊兩腿及手足。全身各部分。一齊、鬆着、勁。全身、抖、搜、一、次。口張、開。用丹、田、力。大聲、咳、嗽、一、聲。雙目平視前方。其式如第十一圖。



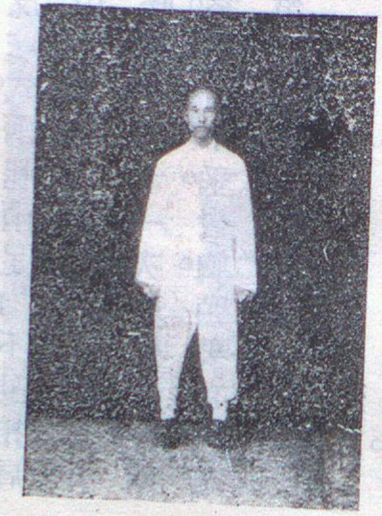
內功第十一圖

內功第十二動作

兩足仍站馬步式。‖字形。惟兩膝蓋登直。不可有彎。兩手掌由身體兩旁。往上高舉。至下頦。兩手心翻而朝下。手背朝上。拾指

相對。再一齊往下按勁。按至距地一二寸爲止。兩手掌與兩足並齊。兩胳膊朝下伸直。兩手虎口相對。距離二三寸許。目注兩手。此爲過渡法。參觀第八圖。兩手、由、貼、地、處。先由、裏、往、外、劃、平、圓、圈。再由、外、朝、裏、劃、平、圓、圈。兩手各劃至左右足前。同時握拳。再由身體兩旁。經過兩耳。向上高舉。舉至極處。同時身體隨起。兩拳心相對。仰面向空呼吸一口。頭向後仰。目視天空。參觀第九圖。再將兩胳膊落下。落至身體兩旁。兩肘緊靠兩脇。兩手、再、向、身、體外、方、兩、旁、伸、出。兩手心

內功第十二圖



均朝上。拾指分開。如同托住圓皮球式。兩腿兩足均不動。扣肩含胸。吸氣、一口。參觀第十圖。再由第八動作。照樣至第十動作。一般無二。重迭練習二十一次。呼吸亦二十一次。練完起立。兩足距離一尺。成 || 字形。兩手握拳。兩肩下垂。含胸。頭要頂勁。項要豎勁。雙目平視前方。其式如第十二圖。

內功第十三四動作

兩足兩腿均不動。兩手仍下垂。頭向正面。兩臂由下垂姿式自兩腿兩旁。由下、向、前、向、上、平、伸。兩手背朝上。兩手心朝下。沉肩墜肘。兩手、與、肩、平、齊。如第十五圖。然後、重、行、落、至、兩、腿、原、處。再將兩手。仍如前由下、向、前、向、上、平、伸。離身約一尺時。變為手、心、朝、上。如托物、然托至頭部上方。兩旁。手心朝裏。兩手握拳。如同



內功第十三圖

抓住重物。由上、往、下、墜、勁。墜至兩耳兩旁為止。同時呼氣一口。兩足提踵腳尖觸地。於兩手往下捋墜時。再將兩足踵落地。練習一次。呼氣一次。共計十四次。呼氣、亦十四次。此方向並不變動。照像、因、正、面、不、宜。故用、一、側、一、正。其實皆在正面。雙目平視前方。其式

內功第十四圖



如第十三圖。及第十四圖。

內功第十五六動作

兩足兩腿均不動。兩拳變掌。高舉。頭。部。上。方。兩手心朝外。兩臂互相交叉。成剪子、股式。再向、兩邊、抽回、數寸。至天庭。止。拾指分開。兩拇指相抵。如第十五圖。在似停未停時。兩掌變拳。如同、抓、住、重物。往下、墜、勁、墜至、兩、手、距離、兩耳、二、三、寸、時、停、住。兩手背均朝外。同時呼氣一口。兩足提踵。足尖觸地。兩手往下墜勁時。再將兩足踵落地。動作七次。足



內功第十五圖

踵起落七次。呼吸亦七次。雙目平視前方其式如第十五圖。及第十六圖。

內功第十七八動作



內功第十七圖



內功第十六圖

兩手由握拳式。鬆開。變掌。仍極力下垂同時頭部向左肩扭轉。轉至、極、處。下頦與左肩接近。向外呼氣一口。雙目亦隨向左方平視。

似停未停。頭部、再、向、右、肩、扭、轉。轉至、極處。下頦與右肩接近。亦向外呼氣一口。右雙目隨向右方平視。如此左右互轉。二十次呼氣、亦、二、十、次。混混、沌沌。閉口蓄氣。用意送達丹田。頭要項勁項要豎勁。其式如第十七圖及第十八圖。

內功第十八圖



內功第十九動作

開步成斜Ⅱ字步。距離二尺七八寸。先將右手掌心朝上平托。托至腹部。接近右乳。左手掌心朝上平托。托至腹部。再向身體

前、方、上、方、平、起。起至、左、肘、靠、左、乳、微、停。同時右手掌由左肘彎上方向身、體、左、方、推、出。推至、極、點。與左足上下相對。右手與右肩平。肘下垂。左手由身體前方。朝下按勁自左胯往後。向上停於距臂部一尺餘。手心朝上。與左肩成斜坡形。頭由左隨向後轉。轉至面向後方。為止兩腿似弓不弓。似直不直。在未停時。呼氣一口。雙目平視後方。其式如第十九圖。

內功第十九圖



內功第二十動作

再將右手抽回。右肘置於右乳前方。距離二寸餘。右臂向身體



內功第二十圖

前方伸出。右手掌心朝上。左手掌亦同時隨身抽回。置於左乳。同時身體面目。轉回正面。再將左手。自右胳膊肘彎上端。朝右方推出。推至極點。與右足上下相對。左手掌。與左肩平齊。肘下垂。右手由身體前方。朝下按勁。自右胯往後向上。停於距臂部尺餘。手心朝上。與右肩成斜坡形。右足左掌成拗步。頭自右隨向後轉。轉至面向後方為止。兩腿似弓不弓。似直不直。同時呼氣一口。如此連十九動作更換練習。左右二十次。呼氣亦二十次。雙目平視後方。其式如第二十圖。

內功第二十一動作

兩足改為正‖字馬步。距離約二尺五六寸。兩手握拳。兩胳膊由兩耳旁向上高舉。舉至極處。兩拳相對。距離一尺五六寸。再將兩拳往下直落。落至距地二三寸。伏下身子。隨身體向左方雲去。雲至右足接近時。離地上起。右手較遠一點。再向右足上方。身體前方。雲起。兩手雲至頭部上方。兩胳膊極力朝後扳勁。頭部腰部亦極力朝後扳勁。其狀如折軟腰。再由後方。雲至左肩外方。適成圍繞週身一匝。左

內功第二十一圖



拳心朝上。左胳膊如半月形。向左伸去。沉肩墜肘。左拳高於左肩約二寸。右拳置於右額上方。約七八寸。身體向左傾側此爲過渡法。再由此式往下按勁。兩拳落至距左足二三寸許。伏下身子。照樣向右方雲去。如此向左邊雲回十次。目注左手。其式如第二十一圖。

內功第二十二動作

承上式。似停未停時。兩拳、向、左、後、方、扳、勁。頭腰、亦、向、後、扳、勁。如折、軟、腰、狀。兩拳、由、身、後、向、右、肩、雲、去。雲至右肩前方。往下按勁。按至兩拳與右足接近身子。伏下。再由身體前面。向左、足、上、方、雲、去。雲至。左。足。上。端。外。方。往、上、高、起。起至與肩平時。再將兩拳向身後扳勁。頭與、腰、亦、向、後、扳、勁。仍如折腰狀。兩拳再由身後

向、右、肩、雲、去。雲至右肩停住。仍爲。圍。繞。週。身。一。匝。身體向右傾側。右手向右邊伸出。高於右肩二三寸。拳心向上。與面部相對。肱微曲。左拳置於頭部上方。距顱頂七八寸。與右手亦相對。如此照樣。向右邊雲回十次。連上、式、係、左、右、互、雲。共二十次。練習時。腰腿隨動。身子、愈、矮、愈、好。目注右拳。其式如第二十二圖。

內功第二十二圖



內功第二十三動作

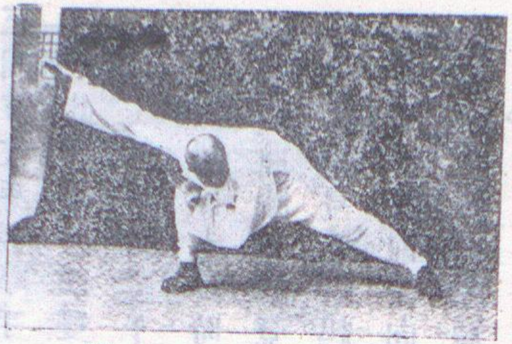
先就上式。馬跓。兩足不動。兩腿弓曲。再將兩手掌。提至臍部。兩

手心均朝上。右手先往身體前面、下、方、平、托、伸、去。伸至極處。同時左手亦向身、體、前、面、下、方、平、托、伸、去。伸至極處。右手卽變爲陰、掌。手心朝下。往上高起一尺。撤回、至、右、乳、部。再變、陽、掌。仍向前、面、下、方、平、托、伸、去。左手、卽、由、前、面、變、爲、陰、掌。手心朝下。往上高起一尺。撤至、左、乳、部。其時右手又變爲陽手。兩手、一、來、一、往。左陰、右、陽。右陰、左、陽。循還、來、往、二、十、次。兩手如同摶、一、大、皮、球、式。停住時。左右均可。如在左胳膊停止。卽將右手陰掌。退至右肩前面上方。左手陽掌。適伸至。



內功第二十三圖

面。前。極。處。沉肩墜肘。兩掌、陰、陽、相、對。練習時。腿部、腰部、身體。隨着兩手自然轉動。循還不已。手足肘胯合成一氣。目注前方。其式如第二十三圖。



內功第二十四圖

內功第二十四動作

兩足仍爲矮跐馬步。左手先極力向身體右邊伸去。伸至極點。手心朝上。右手再由左手脈窩上方穿出。穿至、極、點。右手朝外擰勁。擰至手背朝下。大拇、指、朝、後。手心朝上。右胳膊斜伸直。微向上。左胳膊向面前撤退。身體極力下伏。頭部及右耳。距右膝蓋約

三四寸。左手陽掌手心與右耳相對。右腿彎曲。左腿伸直。成單邊式。此乃過渡法。雙目扭視左足。其式如第二十四圖。

內功第二十五動作

承上式。似停未停時。兩足微向左擰勁。左腿曲膝。右腿登直。成斜川字前弓後箭步。身體隨起。向左方傾側。同時左手由胸前。直向身體左方平着、伸、去。左手高於左肩。左肘、下、垂。左手心朝上。右手亦極力向後方伸去。右手低於右肩。右手心亦朝上。兩胳膊往兩處掙勁。前後成一斜直線。以上

內功第二十五圖



兩式。合成一動作。左右更翻練習各十次。頭要頂勁。項要豎勁。目注左手。其式如第二十五圖。

內功第二十六動作



內功第二十六圖

兩足仍歸矮踮馬步。右手先極力、向、身、體、左、邊、伸、去。伸至、極、點。手心朝上。左手再由右手脈、窩、上、方、穿、出。穿至、極、點。左手極力往、外、擰、勁。擰至手心朝上。大拇指朝後。手背朝下。左胳膊斜伸。右胳膊向面前撤退。身體極力下伏。頭部及左耳。距地約一尺。右手陽掌。右手心與左耳相對。左腿彎曲。

右腿伸直成單邊式。此乃過渡法。雙目扭視右足。其式如第二十六圖。

內功第二十七動作

承上式。兩足微向右撐勁。右腿曲膝。左腿登直。成斜‖字前弓後箭步。身體隨起。向右方傾側。同時右手由胸前直向身、體、右、方、伸、去。右手高於右肩。右肘下垂。右手心朝上。左手亦極力向後、方、伸、去。左手低於左肩。左手心亦朝上。兩胳、膊、往、兩、處、掙、勁。前後成一斜直線。以上二十六、二十七兩

內功第二十七圖



式。合成、一、動、作。與二十四、二十五兩式。更翻練習。左右共二十次。頭要頂勁。項要豎勁。目注右手。其式如第二十七圖。

劍術之基礎

余曩客寧。主任某處。屢奉李芳辰先生召。欲授以劍術。旋以戰事未果。後余辭職之滬。適先生亦居滬。因得朝夕過從。獲益良多。時滬上諸友。經余介紹。亦皆從先生遊。於是先生之武當對劍。傳遍海上矣。余旋因事未卒業。去而之津。迨先生二次來滬。復蒙指授練劍之基礎。如練習手腕法。側足立。足跑步法。抖劍法。皆有至高至妙之理。法在余練習一載。自覺手腕靈活。剛柔咸宜。步法敏捷。變化多端。較二十年前所習。殆強十倍。眞有茅塞頓開。一旦豁然景象。先生謂用劍。全在手腕。與足步。身腰。故

須先由此入手。洵爲至理名言。以下各式。皆芳辰先生所授。幸勿滑口讀過。

內功第二十八動作

手腕練習法

每日先將內功二十七式練完。再由此順序練習。兩足先由場中。隨意、走、動、同時再將兩手腕。上下大仰。大合。朝上。仰。仰到。極。點朝下。合。亦盡。力。甩。到。極。點。兩手均爲陰掌。手心朝下。兩足順圓圈轉走。兩手亦同時上下甩



內功第二十八圖手腕練習法

動。初練習一二百度。暫可休息。逌有進步。再行增加。此爲雙手同時練法。若單手練法。左手、仰、握、右手、腕、部。右手仍爲陰掌。手心朝下。盡力。甩。動。右手。至右腕微有疼痛。再換左手。亦將右手仰握左手腕部。左手亦爲陰掌。手心朝下。再盡力甩動。左手亦至左腕疼痛爲止。附右腕練習法。其式如第二十八圖。

內功第二十九動作

側足跑步法

用、兩、脚、外、掌、側。面着。地。使脚、心、朝、裏。兩足、拇、指、均、朝、上。兩脚心相對。距離約一



內功第二十九圖側足跑步法

尺。兩腿弓曲。身體下蹲。頭往上頂。勁項往上豎勁。丹田抱勁兩手插腰。兩拇指向後。餘指均置兩胯前。兩肩下垂。兩肘往前扣勁。順着圓圈外邊一條線跑去。初練時數十圈。卽休息。迨至工夫純熟。逐漸增至數百圈。其式如第二十九圖。

內功第三十動作

足趾跑步法

兩足距離。仍約一尺。用兩足。尖。着地。兩足踵與掌心均高、高、提、起。兩腿彎曲。兩手插於腰間。兩手大拇指。均朝後。兩手餘指。置於兩

內功第三十圖足趾跑步法



胯前。頭要頂勁。項要豎勁。丹田抱勁。兩肩下垂。兩肘往前扣勁。順着圓圈外邊。一條線跑去。初練時數十圈卽休息。迨至工夫純熟。逐漸增至數百圈以上兩式。均爲、練、習、步、法。最妙、之、訣。其式如第三十圖。

內功第三十一動作



內功第三十一圖劄脚步

箚脚步

此式較上式爲易習。而效。力。尤大。兩手插於腰間。兩肩下垂。兩肘往前扣勁。頭要頂勁。項要豎勁。丹田往後吸勁。左足着地。右足提

起。落地之左足、掌、心。與足、踵、均提、起。用足、尖、貼、地。猛向上提起。原來、提、起、之，右、足。遂即落地。搶佔。左。足。之。地。位。仍用足尖貼地。如此、兩、足、互、提。互、落。由數、十、次。至數、百、次。始終、一、足、尖、着、地。一足、懸、起。懸起之足。足尖下垂。脚面扣勁。其式如第三十一圖。

內功第三十二動作

子午活動步

先用左足斜橫落實。左腿極力彎曲。身體下蹲。重點移於左腿。右足、前、伸。成順、步。距左、足、一、尺、餘。足尖微觸地。不用力。足踵提起。兩

內功第三十二圖子午活動步



手揷於腰間。兩拇指向後。餘指均置兩胯前。兩肩下垂兩肘往前扣勁。頭要項勁。項要豎勁。預備整齊後。右足迅即抽回。與左足竝齊。仍爲足尖觸地。似停未停時。復又邁。去。如此、更、翻、進、退。抽回。邁出。由數十次。至數百次。再換右足落實。一切姿式。仍如左足一樣動作。抽回、邁、出、之、足。愈快、愈、好。其式如第三十二圖。

內功第三十三動作

抖劍法一

兩足隨意走動。或順着圓圈外邊。一條線走去。邊走邊以劍刃橫平。向左。右。兩。方。抖。去。盡右。胳。膊。之。長。短。完。全。發。出。由肩。窩。吐。勁。直貫、劍、鋒。使其。變。成。無。數。劍。鋒。如腕、口、然。與擰長槍。使槍、鋒、彈、動、同、一、理、法。以左手爲助勁。先右、後、左。忽上、忽、下。抖至胳膊



內功第三十三圖抖劍法一

酸痛爲止。今先記右邊一式。右足先進一步。左足跟進一步。兩足竝齊。左足踵提起。成鷄步。重點移於右腿。右手、劍、陽、手。極力、向、身、體、右、方、抖、去。沉肩墜肘。頭項項豎。丹田抱勁。劍鋒微高。右手心朝上。劍刃橫平。左手訣附於右臂。目注劍鋒。其式如第三十三圖。

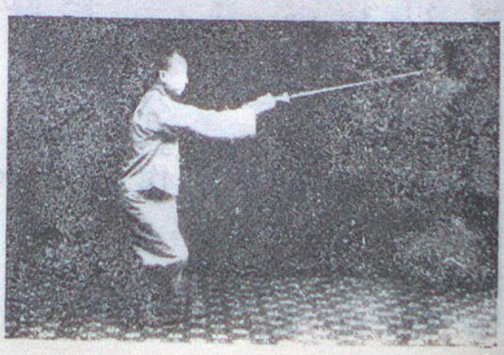
內功第三十四動作

抖劍法二

再開左足一步。右足跟進。兩足竝齊。右足踵提起。成鷄步。身體

重點。移於左腿。同時右手劍。由身體右方。向身、體、左、方。極力、抖、去。使劍、鋒、彈、動。變成、無、數、劍、鋒。沉肩墜肘。劍鋒微高。右手心朝上。劍刃橫平。頭項項豎。丹田抱勁。左手訣附於右臂。目注劍鋒。如此更翻迭進。或上或下。抖至胳膊酸痛爲止。其式如第三十四圖。

內功第三十四圖抖劍法二



內功第三十五動作

雲劍法一

雲劍法。由無、極、而、生。實太、極、也。此係、順、直、線、走、法。多爲弓箭步。而不用力。今記左式。左足先開一大步。左腿曲膝。右腿登直。兩


內功第三十五圖雲劍法一

足距離二尺五六寸。同時右手劍。朝裏、裏、勁。向左、方、雲、去。雲至右手背。與左足上下相對。手心朝上。劍刃橫平。劍鐓水平。左手訣。附於右臂。目注劍鋒。其式如第三十五圖。

內功第三十六動作

雲劍法二

右足再直向前開一步。右腿曲膝。左腿登直成前弓後箭步。右手、劍、往、外、擰、勁。擰至手背朝上。向右、方、雲、去。雲至右手心與右足、上、下、相、對。劍刃橫平。劍鋒、朝、裏、鈎、勁。與右、肩、右、足、成、三、角、形。左手訣附於右臂。如此更翻迭進。上

下、左、右。綿綿、不、斷。亦步亦趨。手動、足、亦、動。意動、劍、亦、動。凝神、歛、氣。目注劍鋒。其式如第三十六圖。

劍學內功小言

凡吾人所習之青萍劍。崑吾劍。謂之劍術可。謂之劍學亦可。然而皆外功也。是不可不以內功輔之。必內外兼修。而後劍學乃得以互相調劑。而益臻完美。以上二十七動作。有明、亮、於、眼、者。有開、通、耳、竅、者。有養、氣、助、肺、呼、吸、者。有益、於、五、臟、六、腑、及、腦、髓、者。要皆內功之要旨。入學之階梯也。九式爲劍學之基礎。亦卽內功之進階。總之。於

內功第三十六圖雲劍法二



手、足、腰、腿、各、部。有百、益、而、無、一、害。學者循序以進。自有佳境。勿待編者喋喋也。

第三章

開門式

右手持劍左手握拳。立於指定之起點。兩手分置兩脇。兩肘弓曲。左手拳心朝上。手虎口朝外。右手心亦向上。劍鋒直指前方。(起點正前面)與劍、鐓、成、水、平。劍刃、左、右、向右腿曲膝。左足向前方(起點正前方)開一小步。足尖觸地。足踵提起。兩足距離一尺餘。成子午步。右膝、緊、

第一圖 開門式

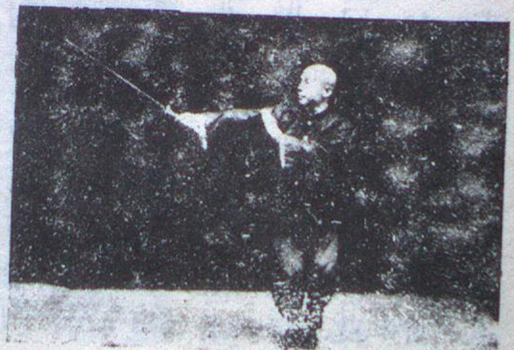


靠、左、膝、裏、端。身體重點。移於右腿。微停。左足先向前邁半步。右足再由左足後。仍向前方開一步。左足隨卽跟進右足並攏。身體直立。右劍左拳均不動。前胸正對前方。（起點前方）雙目向前平視。（起點正前方）其式如第一圖。

橫劍刼腕

左足猛登右足向右前方（起點右前面）猛、跳、一步。站定。膝向前曲。上身、要、直。同時左足緊隨右足。向前並攏。膝蓋向前曲足踵提起。足尖觸地。緊伏、於、右、足、之、裏、端。同時左拳伸掌經前胸置於肩之下部。（卽右乳右上方）五指並攏。朝天。掌心向右。同時右劍向身之右上方。猛挑。劍刃橫向劍鋒高於頭頂約六七寸。手心向起點。前方。胳膊伸直。頭向右方。（起點右方）兩

眼注視劍鋒。此式惟須手足協同動作。隨舉步。隨動手。足步已停。而手與劍。亦到相當定點。爲合。至其作用。乃是刼。刼敵人之手腕。故此式名曰橫。劍。刼腕。譬如敵人自右方、持、劍、（或刀）由上照、頭、額、劈、來。我以劍鋒由底、方、猛。挑。其。手。腕。下。部。其式如第二圖。



第二圖　橫劍刼腕

蜻蜓點水

左足橫向左方開一步。（起點正左方）右足緊隨左足並攏。兩腿伸直。上身微向右探。同時右劍由下而左。過頂向、右、方、直、點。（起點正右方）劍路。如。畫。一。圓。圓。形。至定點後。劍鋒低於



第三圖 蜻蜓點水

劍鐓約一二寸。劍刃天地向。當其右劍畫圓旋轉時。胳膊伸直。劍鋒先折回。向左下方手心向後。卽至、向、右、直、點、時。而手心已向前矣。以上方向。均以、起、點、爲、標、準。同時左手由下而左。在後跟隨右劍。止於頂上。離頂高約三四寸。胳膊成半圓形。手心向前上方。小指與無名指曲在掌心。被大指押住。中指與食指伸直。並攏。（劍術家名曰劍訣以後均以此名代之從畧）胸向起點前方。面向起點右方兩目注視劍鋒。假設敵人用劍照腰、部、刺、來。我以。劍。從。上。方。照。其。手。腕。斜。點。其

式如第三圖。

伏虎式

左足猛登。右足向右方跳一步。（起點正右方）全體向左轉。右足尖對左前方。（起點左前面）膝蓋灣曲前胸亦對左前方。而面與兩目則向正左方平視。（起點正左方）同時左足隨右足退半步。膝蓋前曲。足尖向正左方觸地。（起點正左方）足踵提起。兩足距離一尺餘。（左足在前）肢體重點。移於右腿。同時右劍鋒收回。落於右

第四圖 伏虎式



膝右外端。距離右膝約四五寸。劍鐓、高、於、劍、鋒、一、尺、餘。手心向後。（起點後方）右肘、提、起、胳、膊、成、三、角、形。同時左手成掌。落於、左、膝、蓋、上、端。距離膝蓋約六七寸。掌心向下。此式名曰伏虎式。伏虎者。乃蓄。全。力。如。虎。伏。於。地。上。以防。敵。人。來。攻。之。謂。也。其式如第四圖。

漁郎問津第一動作

右腿不動。伸直左足提起。足尖向下。伏於右膝蓋前裏端。距離右膝約寸許。膝蓋弓曲。使左腿成三角形。同時左手心在原處轉向上。手背緊貼左腿根。往下一擔。伸直。復由身之左方抬起。置於頭部上方。（手揑劍訣）同時右、劍、横、向、抬、起。胳膊亦隨弓曲。手心向下。劍鋒與劍鐓同、右、肘、成、水、平、線。劍刃横向。劍鐓

與右乳相平。距離右乳約尺弱。劍鋒直向左方。（起點正左方）前胸向起點左前方面向正左方。（起點正左面）兩目向前平視。假如敵人在前刺我頭部。我卽以此式撩敵人之手腕外門。如敵人刺我腰部。我卽、以、此、式進步刺敵人之右腕裏門。其式如第五圖。



第五圖 漁郎問津第一動作

漁郎問津定式

承上式。右足不動。左足向左後方開一大步。（起點左後面）落地。膝蓋彎曲。上身向前微探。兩足尖均向左前方。（起點左



第六圖 漁郎問津定式

前面）兩足距離約二尺四五寸。（亦隨身體高矮而定）成前弓後箭步。同時、右、劍、直、向、左、後、方、刺。（起點左面後方）劍鋒與劍鐓成水平線。右肘伸直。手心仍向下。前胸向正左方。（起點正左面）左手原姿式不變。唯至定式後。隨身體微向後移。此式假設敵人由、前、方、照、腰、部、刺、來。我劍。橫。刺。敵。人。之。手。腕。裏。門。其式如第六圖。

白蛇吐信第一動作

右足提起。向右前方（起點右前面）退一小步。同時左足猛

登。緊隨右足。亦退一步。落於右足之正前方。兩足距離約六七寸。右足尖向起點前方。膝蓋前曲。左足尖向左前方觸地。（起點左前面）足踵微提起。與右足成丁字形之坳步。同時右劍撤至身之右方。右肘微曲。手心向下。右肘、及、劍、鐓、劍、鋒、成、水、平、線。劍刃、橫、平。劍身距離、乳、部、約、尺、弱。劍鋒直向左後方（起點左後面）同時左掌經前胸伏於右手腕部。五指朝天。掌心向起點右前方。前胸向起點左前方。面向左後方。（起點左方後面）兩目隨面之方向。直視。設

第七圖 白蛇吐信第一動作



若敵人由左、刺、我、頭、部。我以此式。刺。敵。人。之。手。腕。如。敵。人。自。後。面。來。刺。臂。部。我。轉。身。撩。敵。人。之。手。腕。下。部。其式如第七圖。

白蛇吐信定式



第八圖 白蛇吐信定式

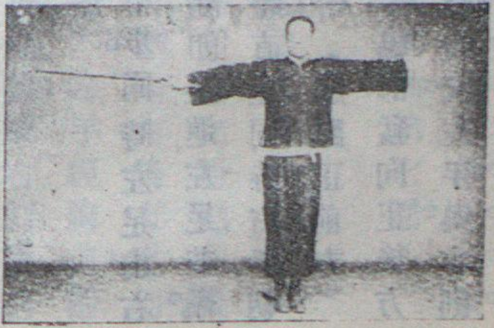
依上式。左足向左前方開一小步。（起點左前面） 右足再向起點左後方開一步。同時右劍向左後方直刺。（起點左方後面） 左手經胸前。置於頭部上方。手捏劍訣。乘右劍橫刺之際。左足同時向右前方退一小步。（起點前面右方） 成前弓後箭步。上身及右肩。盡力向前探。劍鋒微向

起點後方。劍鋒劍鐓成水平線。劍刃、橫、平。右手心向下。前胸向後方。（起點正後面） 兩眼注視劍鋒。設若敵人自身之左方。向照我、腰、部、（或頭部） 刺、來。我乃、猛、向、後、退、一、步。轉向敵人、左、旁、方。照手。腕。裏門橫刺。其式如第八圖。

白鶴亮翅

右足向正後方（起點正後面） 橫開一小步。同時左足由右足後面再向起點後方。橫開一大步。右足隨即跟進左足並攏。兩足尖直向正左方。（起點正左面） 身體直立。同時右手朝外擰勁。擰至手心向天。直向正前上方猛帶。（起點正前方）手心向上。同時左手朝外。擰至手心向上至脇部。猛向正後方伸直。（起點正後面） 五指伸直並攏。掌心向天。左手與右劍

成水平線。前胸向正左方。（起點正左方）頭向前方。（起點正前面）兩目直視、劍、鋒。譬如敵人由身後右方。自上、照、頭、部、劈、來。我以。右。劍。鋒。猛帶。敵。人。之。前。腕。下。部。其式如第九圖。



第九圖　白鶴亮翅

金鷄入地

右足猛登。左足向正後方跳一步。（起點正後面）右足緊隨左足。上前並攏。左膝向前弓曲。右膝亦向前弓曲。足尖觸地。足踵提起。緊靠。於、左、足、尖、之、裏、端。身體重點移於左腿。同時劍鋒由、上、朝、裏、撑、勁。撑至、劍、鋒、向、下。直向下扎。劍鋒離、地、約、三、四、寸。劍鐓、朝、上、

直、立。在右足之右前方。距離右足約一尺許。右肘彎曲。劍刃左右向。（起點左面右面）右手心向正前方。（起點正前面）同時左掌轉手背朝上。直向下垂。按於右手腕之上方。上身微向前曲。面向左下方。（起點正左下面）兩眼注視劍鋒。此劍、係、避、式。假如敵人、以、械、照、我、腿、刺、來。我以此。式。撥。敵。械。也。其式如第十圖。



第十圖　金鷄入地

力劈華山

左足向後方橫開一步。（起點後面）同時右足緊隨左足。上



第十一圖　力劈華山

前並攏。兩腿伸直。兩足尖向左方。（起點正左面）前胸亦向起點左方。同時右劍由身之左方朝上。經頭頂上方。向正、前、方、直、劈。（起點正前方）使劍、鋒、畫、成、一、大、圓、圈、形。劍刃天地向。手心向下。劍鋒與右肩及劍鐓成水平線。同時左掌由下而左。在後跟隨右劍。至頭頂上部。仍作掌。胳膊成半圓形。掌心向上。面向起點前方兩目注視劍鋒。譬如敵、人、由、右、方、來、刺。我以。此。式。劈。敵。人。腕。部。之。外。面。其式如第十一圖。

第四章

倒捲珠簾第一動作



第十二圖　倒捲珠簾第一動作

右足不動。左足經右足後方。向起點右前方開一偷步。左足尖觸地。足踵提起。乃爲丁字形之拗步。左膝、蓋、抵、於、右、膝、裏、端。同時右劍自左。由頭上向右前方斜劈。（起點右方前面）使劍畫一大圓圈。劍鋒直向起點右前方。上面劍鋒高於劍鐓。約一尺五六寸。劍鋒高頭頂。約八九寸。胳膊伸

直。前胸向起點左前方。同時左手在後。隨右劍至頭部上方。手捏劍訣。面向右前方。（起點右方前面）兩目注視劍鋒。此劍、乃、係、埋、伏、式。敵人取我後面。我開一偷步。取敵。人。之。腕。部。外。門。其式如第十二圖。

倒捲珠簾定式

繼續右足。經左足前面。再向起點右前方。橫開一大步。同時左足緊隨。再經右足後面。還向起點右前方。開一偷步。同時右劍再由下而上。畫一圓圈。向右前方直劈。（起點右前面）姿式與第一動作不變。唯此、時、劍、鋒、較、前、微、向、下、矮。約五六寸。左掌仍畫一圓。停於頭部上方。手捏劍訣。同時右足。更向右前方。橫開一大步。左足還照前開一偷步。右劍仍畫圈。向原方直劈。（

劍鋒姿式較前再向下矮約五六寸）左手仍然還是畫圈。值於原處。手捏劍訣。以上三個姿式相同。唯劍鋒之位置。略異。至定後。劍鋒直向右前方。（起點右方前面）劍鋒與肘成水平線。手心向下。劍刃仍天地向。倒捲珠簾者。一連三劍。假如我以此式取敵不中。敵人、後、退。隨時。我。迅。速。再。開。偷。步。仍直刺敵人。此式包含無窮變化。以此致敵百發百中。閱者幸留意焉。其式如第十三圖。

第十三圖 倒捲珠簾定式



千金墜地

右足猛登。左足提起。直向左後方。高跳一大步。（起點左方後面）落地足尖向起點正左方。膝向前曲如三角形。同時右足。亦緊隨左足跳高。落於左足尖右前方。約七八寸。膝蓋亦向前曲。其姿式與左足同。然足踵要提起。足尖觸地。身體重點移於左腿。同時右手朝外擰勁。擰至手心向上。劍柄在下。劍鋒後隨



第十四圖 千金墜地

使劍柄直往下克。停於右膝右上方。同時左手向下。直降至膝。復又向右迎右手腕相碰、作、響。手心向上。大指。在右腕裏面。四指在右腕外面。身體。直。往。下。垂。

目視劍柄。劍鋒向上微向起點前方稍歪。此劍係預備式。故進攻敵人無定向。其式如第十四圖。

摸失扶手

左足猛登右足跳高。（離地高約一尺餘）落於原姿式之右足。右前方。約五六寸。同時左足提起。向左後方開一大步。（起點左面後方）落地膝蓋前曲。右腿伸直成前弓後箭步。兩足尖均向正左方。（起點正左面）同時右劍鋒向起點前方落與劍鐓相平。（此時手心向上劍刃橫平）劍柄收於前胸乳部。直向身之右前方橫推。右肘伸直。（此時劍鋒方向仍不變劍鋒與劍鐓還是水平）由上方摸向身之右後方。（此動作在右足落地左足未落之際）再由身之後右下方。（此時右

肘已弓曲劍柄縮至胸前右乳部下方）直向起點左前方。橫托。使劍畫成偏形之圓圈。同時左手由下。翻上。置於頭部上方。手揑劍訣。劍鋒向正前方。（起點正前面）與劍鐓成水平線。手心朝上。前胸向起點正左方面向正前方。（起點正前方）兩眼注視劍鋒。此式包括兩種手法。第一種。譬如正在千金墜地之際。敵人、刺、我、後、方。我即。用。劍。向。右。摸。其。右。手。腕。外。門。第二種。如敵人由右前方。照頭、部、額、角、劈、來。我用。劍。向。敵。人。之。手。腕。下。部。直。托。其式如第十五圖。

第十五圖　摸失扶手



翱雲捧日

右足不動。左足提起。收回向右足前方。（微向右）開一大步。落地。同時右足。緊隨左足上前並攏。兩足尖向正左方。（起點正左方）兩腿伸直。同時右劍由右前方直豎。（起點右方前面）胳膊伸平。劍鋒朝上直豎。經身之右方。向前、胸、捧、來。同時左手由左方向右捧來兩手相捧於胸前之乳部。（距離乳部約七八寸）劍鋒向上直立。劍刃向身左右方。兩手心向內。左手。緊。包。右。手。背。兩目注視劍身。

第十六圖　翱雲捧日



其式如第十六圖。

黑虎坐洞

左足不動。右足提起。原地向右轉。右足向正右方。開一步。（距離左足約一尺餘此時前胸向起點右方）足踵提起。足尖觸地。同時右足猛登。左足再向起點右方。跳一大步。（全身提起由右旋轉）觸地後。左足尖向起點左後方。前胸向起點正左方。同時右足不落地。再向左足後方退一步。（卽起點右方）落地後。足尖向起點左前方。胸部亦向起點左前方。同時左足再向後退半步。使距離右足。約一尺。足尖觸地。足踵提起。膝蓋前曲。同時在右足第一、動作、之、際。右手腕朝外擰勁。擰至手心向外。劍鋒朝下。向身右伸經頭頂。（至頭頂而劍鋒向上手心

向裏）至身之左方。畫一圓圈形。（注意右劍畫圓圈時。身體亦隨旋轉。左足亦隨跳一大步）右足向後退一步。時右劍再由下方向身之右後方（卽起點右方）直挑。手心朝天。劍刃天地向。劍鋒、高於、劍、鐓、尺、弱。腰部弓曲。使前胸向下方。面回向起點右方。兩眼注視劍鋒。同時左手。由胸而上。向左亦畫圓圈。復經胸部至頭上方。手揑劍訣。此式需手足脇同動作。隨舉、足、隨、舉、劍至足步已停而手、劍、亦、到、定、點、方、合。設若敵人持劍。或槍。由後。方。照。我。腰。部刺來。我以。此。式轉身。

第十七圖黑虎坐洞



用。劍。撥。去。敵。槍。或。劍。再轉、身、進、步、順、敵、人、之、械。直挑。其。手。腕。下。部。其式如第十七圖。

金剛伏虎

承上式。左足不動。右足向身後方（即起點正右方）退一步。膝蓋前曲。同時左足緊隨右足退半步。距離右足。約一尺餘。膝



第十八圖 金剛伏虎

向前弓曲。足踵提起。足尖觸地。同時右劍鋒向下。落於右足之右後方。距離右足約一尺餘。劍鋒離地約二寸。劍鐓、朝、上、直、立。手心向後方。（起點後面）劍

刃向起點右後面。與左前面。同時左手成拳。頂於左膝蓋之上。虎口向起點右方。手心向起點後方。肘向前曲如三角形。前胸向左前方。（起點左前面）面向起點左方。兩目向起點正左方平視。此姿式係守式。可進、可、退。能左、能、右。攻擊敵人無定向。其式如第十八圖。

冰箸垂簷

右足不動。膝蓋伸直。同時左足提起。向左方開一步。（起點左面）足尖向外撇。同時右足在左足後方。再向起點左方開一步。兩足尖均向起點後方。兩膝蓋彎曲。成騎馬式。胸向起點後方。在右足開步之際。同時、右、手、腕、向、外、擰、勁。使劍鋒向上。由身之上端向左方。（起點左方）直、朝、下、垂。使胳膊直向起點左

方。手心向起點前方。使劍鋒直向下垂。劍刃起點前後向。同時左手一展。停於右方。（起點右方）胳膊伸直五指伸開摀攏。直向下、垂。手心向裏。左右成水平線而微向下沉。面向起點後方。兩目向前平視。其式如第十九圖。

第十九圖 冰箸垂簷



第五章

內外提爐第一動作



第二十圖 內外提爐第一動作

左足不動。原地向左轉。使足尖向起點右方。同時右足在左足後面向起點右方開一步。足踵提起。足尖觸地。兩膝蓋微曲。同時右劍隨身之旋轉。向起點右方猛挑。同時左手在胸前。扶於右手腕部。右肘伸直。左肘微曲。右手心向下。使劍鋒向起點右方。與右肩成水平線。劍刃橫向。胸向起點

右方。兩目、注、視、劍、鋒。假如敵人由身之左方。照頭。部。朝。下劈。來。我以此式。猛。挑。敵。人。手腕。裏門。三。四。寸。其式如第二十圖。

內外提爐 定式

兩足原地向右轉。同時右足。橫向起點左方開一步。足尖向左方。（起點左面）膝蓋微曲。同時左足。在右足後方。再向起點左方開一步。膝蓋弓曲。足踵提起。足尖向起點。左方觸地。在右足開步之際。右手腕在原地。向外擰勁。擰至手心向上。隨身旋轉。直向、起、點、左、方、猛、撩。胳膊伸直。手心向

第二十一圖 內外提爐定式



上。劍鋒向起點左方。仍與右肩成水平線。劍刃橫向左手姿式不變。仍扶於右手腕部。胸向起點左方。兩目向前平視。譬如敵人。又在、身、後、照、頭、部、劈、來。我乃。轉。身。猛。撩。敵。人。腕。部。外。門。約一二寸。其式如第二十一圖。

撥雲瞻日

右足不動。左足提起。向起點左方開一小步。在左足開步之際。同時右劍。姿式不變。唯只劍鋒向裏一撥。約一尺遠近。劍刃仍橫平。同時右足。在左足後方。再向起點。左方開一步。同時右劍鋒不停。復由裏面橫向外面猛撥。遠近亦約一尺左右。同時左足在右足後方。再向起點左方開一步足踵提起。足尖觸地。兩膝均曲。右劍不停。復由外方向裏猛撥。劍刃仍橫平。劍鋒還向

起點左方。左手隨右手行動。其姿式與前不變相同。此、劍、係、追、擊、之、式。劍與、足、協、同、動、作、兩足一連三步。而劍、亦。來。回。橫。撥。三。次。三足步已停。而劍亦到定點。其式如第二十二圖。

第二十二圖撥雲瞻日



蜻蜓點水

同時右足不動。左足提起。向起點左方開一小步。此時右手腕向裏擰勁。擰至手心向裏。使劍、刃、天、地、向。劍鋒向上朝下一點。同時右足在左足後方。向起點左方開一步。同時右劍復抬起。



第二十三圖蜻蜓點水

朝下一點。左足再向起點左方開一步。足踵提起。足尖觸地。兩膝微曲。同時右劍。又提起。朝下一點。以上兩手與前不變。右腕微隨胸仍向起點左方。兩目向前直視。此式與前畧同。唯此、時、劍、刃、天、地、向。至於動作亦相同。左右。足。共。開。三。步。而右。劍。亦。點。三。次。足步已停。而劍已到定點。其式如第二十三圖。

伏虎式

左足猛登。右足提起。向起點正左方跳一步。同時在左足猛登

之際。全體由左方向後轉。待右足觸地。時足尖已向起點右方矣。同時左足亦隨退半步。（左足在前）足踵提起。足尖觸地。兩膝均曲。兩足距離約一尺餘。在右足跳步之際。右肘曲。劍鋒收回。向起點右方。至右足觸地。劍鋒向下沈。使劍鋒伏於右膝之旁。距離右膝約四五寸。與右膝相平。劍刃天地。向右肘在身後彎曲。胳膊、成、三、角、形。手心向起點正前方。同時左手亦隨下沈。伏於左膝之上端。五指伸直撤攏。手心向下。胸向起點右後方。面向起點右方。兩目向前平

第二十四圖 伏虎式



視。其式如第二十四圖。

捧手

左足在右足後面。向左後方（起點左後面）退一大步站直。同時右足提起。足尖伏於左膝之右外端。足尖朝下。膝蓋弓曲。右腿成三角形。同時右劍手腕朝外擰勁。擰至手心向上。劍身水平。直向右前下方撈（起點右前下方）胳膊伸直。同時再縮回胸前。肘弓曲。劍鋒與劍鐓成水平線。劍刃左右。向劍鋒直向右前方。（起點右前面）劍

第二十五圖 捧手



柄在乳前方。距離乳部二三寸。同時左拳成掌。向上與右手相抱。兩手心均朝上。胸向右前方。（起點右前面）兩目向前直視。假如敵人在前刺來。我以此式擄敵人之右腕裏門。如其不中。復又急速退回。兩手相捧。其式如第二十五圖。

黃龍擺尾第一動作



第二十六圖 黃龍擺尾第一動作

右足向起點右前方開一步。左足再向右足前面開一步。右足又由左足後方仍向起點右前方開一步。（一步距離均約二尺然亦隨體之高矮而定）同

時右劍柄。雙手捧住。其姿式與前不變。在初次右足向前開步之際。劍鋒由左而右畫一小圓圈。至左足開步。劍鋒復由左而右畫一小圓圈卽至右足再開步之際。劍與手仍停於胸前。劍鋒直向右前方。（起點右前面）與劍鐓成水平線。兩目向前直視。其式如第二十六圖。

黃龍擺尾定式

同時左足提起。右足猛登。左足在右足後方。向右前方。（起點右方前面）猛跳一大步。同時右足不着地。再向起點右前方。開一步。膝蓋弓曲。左腿伸直成前弓後箭步。兩足尖均向前方。（起點前面）乘左足猛跳之際。右劍在面前由左向上而右畫一大圓圈。縮回胸部。再向右前方直刺。（起點右方前面）

手心向上。劍鋒高於劍鐓約二三寸。胸向起點前方面向起點右前方兩眼直視劍鋒。同時左手經過胸前置頭部上方手揑劍訣。譬如敵人後退。我以此式追擊敵人腰部下方其式如第二十七圖。

淵明折菊

左足不動右足經左足前面向左方橫開一步。(起點左面)左足經右足後面。再向起點左方橫開一步。(此時右劍姿式不變。唯略向胸部微縮。面仍向起點右前方)同時左足猛登右足再經左足前面高跳一步左足



第二十七圖 黃龍擺尾定式

不觸地。再向起點左方微向前面開一大步膝蓋向起點左前方弓曲右腿伸直。足尖向前面(起點前面)身體重點移於左腿在左足開一大步未觸地之際。右劍鋒由裏面畫圓圈。(劍柄微隨)向身之右上方猛挑。劍刃天地。向手心朝下。胸向前方。(起點前面)面向起點右方兩目注視劍鋒。同時左手向下畫圈。復置頭部上方手揑劍訣。此劍係敗式。假設我以黃龍擺尾式追擊敵人。未中。敵人反直刺我下部。我乃急速後退。以此式用劍鋒攪彼械下方猛挑。其手腕



第二十八圖 淵明折菊

下。部。其式如第二十八圖。

對手

左足原地向右轉。（使足尖向起點右方）同時右足提起。足尖下垂伏於左膝蓋右前端。右腿成三角形。同時右劍鋒向上抬起。手微縮回向前猛點（此時劍柄微隨）同時復縮回胸前。劍鐓距離乳部。約一二寸。與劍鋒成水平。手心向上。劍刃左右向。同時左手成拳。與右手相對。手心向上。虎口朝前。胸向右方（起點右面）兩目直向前



第二十九圖　對手

視。假若、敵人、刺我、肩、部。或腰、部。我以劍鋒猛點敵人手腕。上部。其式如第二十九圖。

魚龍疊尾第一動作



第三十圖　魚龍疊尾第一動作

右足向起點。右後方開一步。左足在右足後方。向起點右後方。開一步。右足再由左足後面。又向起點右後方開一步。同時右劍在左足開步之際。手腕、朝、裏、擰。勁擰至手心向下。劍鋒亦隨向下一點。即至右足開步之際。右手復又反回。手心向上。劍鋒隨手再向下一點。總而言之。開一、步。點一、

次。足步卽停。右手劍亦縮回胸前。曲肘。劍鋒與劍鐓相平。劍刃橫向。劍鋒橫向起點。右後方。手心向上。同時左手成掌伏於、右、腕、裏、端。隨右手動作。胸向起點右後方。兩目向前平視。其式如第三十圖。

魚龍疊尾 定式

右足猛登。左足向右後方。（起點右方後面）跳一步。同時右足不觸地。再向起點。後右方開一大步。膝蓋前曲。左腿在後伸直。成前弓後箭步。兩足尖向右方。（起點右面）同時右劍乘左足猛登之際。在面前由右向上。而左畫一圓圈。縮回胸部。再向右後方直刺。（起點右方後面）手心向上。劍刃橫平。劍鐓、高、於、劍、鋒。約二三寸。胸向起點右方。頭向起點右後方。兩眼直

視劍鋒。同時左手經過胸前。置頭部上方。手揑劍訣。此劍與黃龍擺尾動作。及用法畧同。然黃龍擺尾定式向起、點、右、前、方。而此式則向右後方。幸閱、者、留、意、焉。其式如第三十一圖。

拗步埋伏

右足由左足前面向左前方（起點左方前面）橫開一步。同時左足再由右足後面。向起點左前方橫跳一步。（此時身體半面向右轉使前胸向起點右前方）左足尖向起點右前方。膝蓋弓曲。同時右足再由左足後面。向起點左前方偷一步。足尖觸地。足



第三十一圖 魚龍疊尾定式



第三十二圖拗步埋伏

踵、提起。膝蓋彎曲。使右、緊、靠、左、膝、下、方、裏、端。如拗繩。然同時右手腕。朝裏擰勁。使劍鋒抬起。向上落平。經胸前橫向下按。身亦隨向下垂。微朝前曲。右手心向下。胳膊向下伸直劍刃天地向。劍鐓、高、於、劍、鋒約二、三、寸。劍鋒向前方。（起點前面）離地二三寸。胸向起點右方面亦向起點右方。兩目向前平視。同時左手經胸前直向。下。按伏於右手腕部裏端。手心向下。此劍係埋伏式。以防、敵、人、各、方、來、刺、其式如第三十二圖。

太極補心

右足原地不動。站起伸直。同時左足提起。足尖朝下。伏於右膝左外端。膝蓋弓曲。左腿成三角形。同時右劍亦提起。手腕。朝外擰勁。擰至手心向上。使劍鋒抬起向前劍柄縮回胸前微下部與劍鋒成水平線。劍刃橫平同時左手。扶於、右、手、之、上。兩手。心向。對。前胸直向右方。（起點右方）兩目向前平視。此劍乃係埋伏式故進攻（敵人無定向。其式如第三十三圖。

海底撈月

第三十三圖太極補心



左足向起點。右方開一步。右足再向左足正前方開一步。同時右足猛登。左足向右足前方高跳一步。右足緊隨左足上前並攏。足踵提起。足尖觸地。伏於左足裏端。同時右劍與左手。由胸前。向。上。捧。起。至頭頂以上。（此時劍鋒向身左前方。手心向下）各向、左、右、方、分、開。右劍由右外方畫半圓形。落於兩足尖前面。劍鐓距離足尖。約六七寸。（此時手腕向外擰勁。擰至手心向上）同時身體向下弓曲。右劍復又捧起。（此時身體站起伸直）置於胸前。同時右足亦



第三十四圖　海底撈月

隨提起。置於左膝前裏端。右腿成三角形。右手心向上。劍刃天地向。劍鋒直向右方。（起點右方）與劍鐓成水平線。胸向右前方。（起點右方前面）面向起點右方。兩眼注視劍鋒。同時左手隨右劍自下捧起。置於頭部上方。手揑劍訣。假如敵人在、前、面、刺、來。我以此式捧彼之械。復由。下。方。取。敵。人。手。腕。其式如第三十四圖。

第六章

夜叉探海



第三十五圖　夜叉探海

右足向右後方（起點右方後面）開一步。膝蓋向前微曲左足提起。向起點左前方平伸膝蓋向起點右前方。橫曲成三角形。同時右劍鋒朝裏裏。經下方向外猛挑。手心向下。劍鋒向右後下方。（起點右方後面下邊）低於劍鐓約尺餘。身要斜向起點右後方弓曲。胸向起點右前下方。兩

目直視劍鋒。同時左手落至胸前。復置於頭部上方。手揑劍訣。譬如敵人由右、後、面、刺、我、腰、部、或腿、部。我以劍鋒由敵械外方猛挑。其手腕。外門。其式如第三十五圖。

靈貓捕鼠

左足向後退一步。同時右足由左足前方。向左前方。(起點左方前面)橫開一步。左足由右足後面。再向左前方。(起點左方前面)猛跳一大步。(此時足尖向起點右方。身體亦隨轉向右方)膝蓋前曲。同時右足



第三十六圖靈貓捕鼠

緊隨左足。落於左足右前方。足尖觸地。足踵提起。距離左足約六七寸。膝蓋亦前曲。腰部向前弓曲同時右劍鋒由上。朝裏裹經胸前猛向下按。距地約三四寸。劍鋒向起點前面。劍刃、天、地、向。手心向下。劍鐓離右足尖。約四五寸高於劍鋒。約一二寸。同時左手經胸前朝下。伏於右手腕部上端。手心向下。面向起點右方。兩目向前平視。此劍係防式。設如敵人刺我下部。我以。劍。捕。敵。械。於。地。下。也。其式如第三十六圖。

烏雀飛空

左足向身後猛退一大步。膝蓋前曲。同時右足。亦緊隨左足退半步。膝蓋弓曲。足踵提起。足尖觸地。距離左足尺餘同時右劍經胸前直向前上方猛撩。劍鋒高於劍鐓二三寸。劍鐓矮於頭

頂二三寸。劍刃天地向。手心向下。劍鋒直向右前方。（起點右方前面）胸向起點右方。兩目向前直視。同時左手與右劍同經胸前置身之左上方。手心向外。假如敵人由正前方刺來。我猛向後退一步。使劍、鋒、自、下、方、猛、撩。彼。之手。腕。下。部。其式如第三十七圖。



第三十七圖烏雀飛空

浩然折梅

左足向身之右後方。猛退一步。同時右足亦緊隨左足。向後退一步。足踵提起。足尖觸地。膝蓋前曲。同時右劍。與左手均向下

洸。至胸前復向右上方猛挑。此式與烏雀飛空略同。所異者。即此時、劍、鐓、高、於、頭、部。約二三寸。劍鋒微向下垂。胳膊伸直。手腕微向下曲。劍刃仍天地向。手心亦向下。胸向右前方。（起點右方前面）兩目注視劍鋒。同時左手亦下墜。胸前復向左上方。手心向外。譬如敵人在面前由上。面。照。頭。部。劈。來。我。以。此。式。急。截。彼。之。手。腕。下。部。其式如第三十八圖。



第三十八圖浩然折梅

拱手



第三十九圖 拱手

左足不動。膝蓋伸直。右足提起。膝蓋弓曲足尖朝下。緊伏於左膝裏外端。同時右劍橫向下垂。劍鐓置於胸前。劍鋒直向右方。(起點右面)劍刃橫平。右肘曲。手心向上。同時左手亦下垂伏於、劍、柄、之旁五指伸開揣攏向前。手心向身之右方。胸向右方。(起點右面)兩目向前直視。其式如第三十九圖。

劍刺山狸

右足向起點右前方開一步。左足在右足後面。再向起點右前

方開一步。右足更向原方開一步。同時右足猛登。左足經右足前面。向右後方(起點右後面)跳一大步。右足不觸地。再向正右方(起點正右方)開一步。膝蓋彎曲。左腿在後伸直。成前弓後箭步。當左足向起點右後方。高跳之際。右劍朝外由上方向裏畫小圓圈。胳膊沈下伸直。劍鐓置於腹部。復直向正右方(起點右方)猛刺。同時腰部弓曲。蝎力。向前。探劍。鐓與劍鋒成水平線。劍刃天地向。離地約五六寸。面向起點右方。胸向起點下方。兩目向前直視。同時左手經胸

第四十圖 劍刺山狸



前。置於頭部上方。手捏劍訣。假如、敵、人、照、我、之、下、部、刺、來。我乃。前。進。向。敵。人。左。方。猛刺。敵。人。之。裏。門。其式如第四十圖。

平地插香

右足原地不動。左足由右足後面。微向右開半步。足尖觸地。足踵提起。膝蓋弓曲。使緊、抵、右、足、跟、之、上、方、外、端。身體直向下垂。右膝弓曲。使右腿成三角形。同時劍鋒抬起。使直向上。劍柄縮回置於胸前。劍刃左右向。手心向內。同時左手成拳。落於右手之裏端。虎口向上。手心向裏。距

第四十一圖　平地插香



離前胸約一二寸。使三。心。相。對。（卽心與兩手心）胸向右方。（起點右面）兩目向前直視。此劍乃係預備式。故攖、步、蓄、力。以備敵人各方來攻。其式如第四十一圖。

折前

右腿伸直。右足原地向左轉。（上身隨轉）使胸向左後方。（起點左後方）足尖向起點左前方。同時左足向右後方。（起點右方後面）退一大步。足尖向起點左方。左腿伸直。右膝彎曲。成前弓後箭步。同時右手腕向外擰勁。擰至手心向外。同時劍鋒。由外方沉下。復向身之前上方直撩。胳膊伸直。手心向上。劍刃天地向。劍鐓高於劍鋒約二三寸。劍鋒直向左前方。（起點左方前面）上身亦盡力。向起、點、左、前、方、探。兩目直視劍鋒。

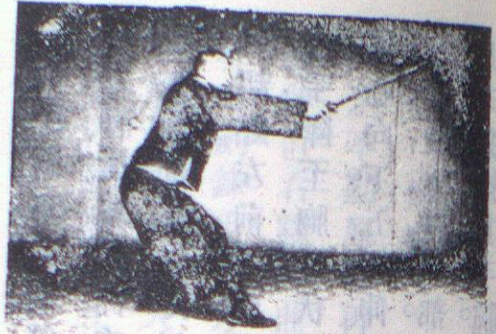
同時左手經胸前。置於頭部上方。手揑劍訣。譬如敵人。在左後面刺、我、腰、部。或頭部。我急。速。轉。身。撤。步。使劍、鋒、由、下、方。猛撩。敵。人。手。腕。下。方。其式如第四十二圖。

擋後

右足原地。由右方向後轉。使足尖向右方。（起點右面）右足向後轉時。同時左足經右足後方。向左前方撤一步。（起點左方前面）足尖向起點右前方。膝蓋弓曲。兩足距離約二尺四五寸。（亦隨身體之高矮而定）使全身之重點。移於左腿。上身微向後

第四十二圖 折前





第四十三圖 擋後

縮。胸向右前方。（起點右前面）面向起點右後方。同時右劍胳膊伸直。手腕向裏擰勁。擰至劍刃橫平。經身之右方。橫向右後方猛挑。（起點右後方）劍鋒高於劍鐓約四五寸。劍刃橫平。劍鋒直向右後方。（起點右方後面）同時左手降下。復經胸前置於頭部上方。手揑劍訣。兩目注視劍鋒。假如同時敵人。復由、身、之、後、方、照、頭、額。或肩。部。劈。來。我復又轉身撤步。使劍。鋒。橫。截。其。手。腕。裏。門。二三寸。其式如第四十三圖。

順風

兩足不動各原地向左轉。使兩足尖均向左前方。（起點左方前面）右腿伸直。左膝彎曲。成前弓後箭步。胸向起點左方。盡力前探。同時右劍鋒經下方。猛向左前方直挑。胳膊伸直。手心向上。劍刃天地向。劍鐓高於劍鋒約二三寸。面向起點左前方。兩目直視劍鋒。同時左手降至胸前。伏於右手腕之裏端。手心向下。五指伸直朝外。假如敵人又在後方照頭部或肩部刺來。我以此式猛挑其手腕裏門。其式如第四十四圖。

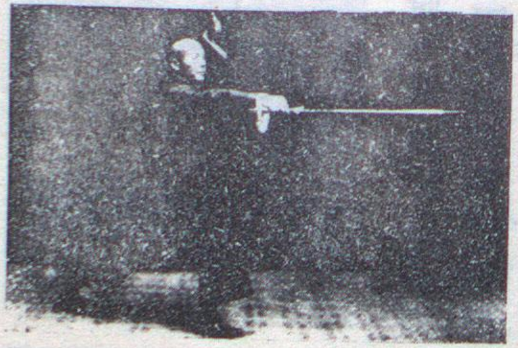
第四十四圖 順風



領衣

兩足不動原地再向右轉。使兩足尖向右方。（起點右面）左腿伸直。右膝彎曲。成前弓後箭步。同時右劍鋒。由下方直向右後方猛挑。胳膊伸平。劍刃天地向。手心向下。劍鋒高於劍鐓約五六寸。胸向右方。面向起點右後方。兩眼注視劍鋒。而左手原姿式不變。緊隨右手動作。假如敵人又在後方照頭往下劈來。我以劍鋒猛挑其手腕下部。其式如第四

第四十五圖 領衣



十五圖。

第七章

打落金錢第一動作

右足不動。膝微曲。左足向起點右前方。開一步。足尖觸地。足踵提起。同時劍鋒朝裏裏。使劍鋒向起點右前下方右肘橫曲。同時左手掌從右脇間。直向身後伸。五指朝上。手心向起點右後方。胸向右前方。（起點右方前面）兩眼注視劍鋒。假如敵人照我之腿部刺來。我以此式。先

第四十六圖　打落金錢第一動作



將。敵。械。撥。去。在第二動作。再進前致敵其式如第四十六圖。

打落金錢定式

承上式左足提起。右足猛登。左足向右前方。（起點右方前面



第四十七圖打落金錢定式

）高跳一大步。同時右足不觸地向右前方再開一步。（起點右方前面）足尖觸地足踵提起。膝蓋彎曲。右膝亦彎曲。使全身重點移於左腿同時右劍鋒向上裏由上方趁左足高跳之際。直往、下、劈。劍鋒向右前方。（起點右方前面）與劍鐓成水平線。劍刃天地向。胳膊向下直垂腰部向

前弓曲。同時左手亦下垂。經胸前橫向身右方。與右手相碰手心向上。緊貼於右手腕之裏下端面向右前方。（起點右前面）兩目向前直視。此劍係打落金錢定式。與第、一、動、作、要、連、貫。假如敵人持槍。或劍。照。我。腿。部。刺。來。我以此式之第一動作將敵械撥去。再進步用劍鋒自上往下。直。劈。敵。之。手。腕。上。面。其式如第四十七圖。

進步連環第一動作

兩足不動。原地各向左轉。使兩足尖均向左方。（起點左面）同時左足橫向。起點前方微移。使左足與右足。成一正方向之直線。距離約一尺弱。左足尖觸地。足踵提起。全身重點移於右腿。同時右手腕朝裏擰勁擰至手心向下。復又擰至向上。使劍

鋒由身之左方。經面前裹至身之右方。由右方復經面前又裹至左方。手腕往返摔勁不已。而劍鋒亦來回相裹不止。（劍鋒來回裹時。劍鋒在正前面向身

第四十八圖 進步連環第一動作



左下方。再向左上方。復至面前畫成長圓形。不停。又朝身右下方。經右上方。更至面前亦畫長圓形）同時左足在前。右足在後。左足向前開一小步。右足亦隨左足。在後緊跟一小步。兩足距離不改。左足向前開一步。而右劍即往來一週。一連、開、五、步。劍鋒、亦、往、來、五、次。同時左手伏於右手腕部裹端。緊隨右手動

作。其姿式不變。胸向左後方。（起點左方後面）兩目向前直視。連開五步後左足仍在前。右足還在後。右劍鋒朝左下方。手心向下。劍鐓在胸前。距離約一尺餘。其式如第四十八圖。

進步連環定式

同時左足提起。右足猛登。左足向左後方跳一步。同時右足隨左足再向起點左後方。橫開一大步。兩足距離約二尺餘。兩足尖均向後面微右。（起點後面微向右方）成騎馬式。同時右劍由左方。經頭上直向左後方勢。（起點左後面）胳膊伸直。劍鋒

第四十九圖 進步連環定式



劍徽成水平線。劍刃天地向。同時左手向外畫圈。復置於胸前。手心向下。前胸向後方。（起點後面）面向起點左後方。兩目注視劍鋒。此劍、係、追、擊、敵、人、之、式。假如敵人刺、我、腰、部。我用。劍。撥。出。敵。械。敵人。復。向。後。退。隨退。隨。刺。我用。劍。來。往。撥。敵。械。直向。前。劈。其式如第四十九圖。

白馬滾鞍第一動作

右足猛登。左足提起。高跳左足經身後。向起點左後方觸地。（注意左足所觸之地點卽前右足所站之處）同時全體。亦隨左足旋轉。右足緊隨左足不落地。卽向左後方。（起點左後面）開一大步。兩足尖均向起點右後方。右腿伸直。左腿弓曲。成前弓後箭步。前胸則向正後方。（起點正後面）全體重點略

移左腿。同時右劍胳膊伸直。亦隨全體旋轉由下、方、經、頭、上。向左後下方直劈。（起點左後面下方）使劍鋒畫成極大之圓圈。劍刃天地向。劍鋒與劍徽成水平線。胳膊直向下垂。手心向前。劍身離地約尺弱。面向起點左後方。兩目向前直視。同時左手。置於頭部上方。手揑劍訣。假如敵人復、由、右、方、刺、來。我以此式反身旋轉。直劈。敵。之。手。腕。上。部。如其不中。復、又、撤、回。其式如第五十圖。

白馬滾鞍定式

第五十圖 白馬滾鞍第一動作





第五十一圖　白馬滾鞍定式

右足不動。膝蓋弓曲。同時左足踵提起。足尖觸地。膝蓋微伸。重點移於右腿。同時右劍向起點左後方直刺。胳膊向前伸直。劍鋒與劍鐓仍成水平線。劍刃還是天地向。劍身距離地面。約一尺五六寸。其餘姿式與白馬滾鞍第一動作相同不變。故從略。其式如第五十一圖。

走馬回頭第一動作

右足經左足前面向右前方（起點右前面）橫開一步。同時左足經右足後方。再向起點右前方。橫開一步。此時前胸向起

點右後方面向起點左後方。左右足尖。均向起點後方在右足開步時。右手心向下。劍鋒向起點左後方。隨身後在裏向下而外朝上畫一小圓圈。（直經約五六寸）劍柄微隨至左足開步時。右劍照前又畫一小圓圈。右足再橫開一步。右劍同時又畫一圈。左足更橫開一步。右劍更隨畫一圈同時右足。向右後方開一步。右劍仍照前畫圈左足轉向左後方開一步。（以上方向均指起點而言）右劍還是照前畫圈。（此時面部與胸。已向起點右前方。足尖均向起點右前方。

第五十二圖　走馬回頭第一動作



唯此時右劍已轉在胸前。劍鋒仍向起點右前方）同時右足。又向起點左後方開一步。右劍照前畫圈如初總而言之。以上。橫豎、共、開、七、步。右劍、共、畫、七、個、圓、圈、同時左手在胸前。向外。隨右。劍。亦。畫。小。圈。七。個。其式如第五十二圖。



第五十三圖　走馬回頭定式

走馬回頭　定式

右足猛登左足向起點左後方。跳一步。同時右足不觸地。向左後方。（起點左後面）再開一大步。左腿伸直。右腿彎曲。成前弓後箭步。同時右劍縮回胸前。再直向起點左後方猛刺。

（當右劍猛刺之際左腿微向起點左前方橫撤一小步）上身盡力向前探。劍刃橫平。劍鋒與劍鐓成水平線右手心向上。面向起點左後方。胸向起點後方兩目直視劍鋒。同時左手經胸前置於頭部上方。手揑劍訣。譬如敵人刺、我、肩、部。或頭額。我以、此、式。刺敵。人。手。腕。裏門其式如第五十三圖。

摘星換月

右足經左足前面向起點右前方橫開一步。同時左足在右足後面。向正前面橫開一步。右足隨左足向前並攏。兩腿伸直。足尖均向右方。（起點

第五十四圖　摘星換月



右面）同時劍鋒由下方至身之左面。向上過頂朝正後方直劈。畫成圓圈形。手心向下。劍鋒向起點後方。劍刃天地向。劍鋒劍鐓與胳膊成水平線。胸向起點右方。面向起點後面。兩目注視劍鋒。同時左手經胸前。向身左隨右劍置於頭部上方。手揑劍訣。假如敵人、刺、我、右肩。我以劍鋒由上。直劈。敵人。手腕。上方。其式如第五十四圖。

第八章

三斷第一動作

左足向右前方（起點右方前面）開一步。右足緊隨左足向前觸地。（在左足正前方）距離左足約尺弱。足踵提起。足尖觸地。膝蓋微曲。左膝亦曲。同時右劍由下。向身左經頭上朝左後方直劈。（起點左後面）劍鋒向起點左後方。與劍鐓成水平。劍刃天地向。手心向下。胳膊伸直胸向

第五十五圖　三斷第一動作



起點右後方面向起點左後方。兩目直視劍鋒。同時、左、手、伏、於、右、手、腕、上、端。其式如第五十五圖。

三斷第二動作



第五十六圖 三斷第二動作

承上式。右足向起點左後方橫開一步。膝蓋微曲。同時左足緊隨。向右足前方觸地。足尖向起點右後方觸地。足踵提起。膝蓋前曲。全身重點移於右腿。胸向起點右後方。同時右劍復經頭上。向起點右前方直劈。劍鋒向起點右前方。劍刃天地向。手心向下。胳膊向起點右前下方伸直。面向起

點右前方。兩目注視劍鋒。同時左手隨右手動作。其姿式與前不變。此劍、係、與、第、一、動、作、相、連。假如、敵、人、在、身、左、後、方、刺、來。我以。此。式。斷。敵。之。手。腕。其式如第五十六圖。

三斷 定式

左足向右前方（起點右前面）橫開一步。膝蓋微曲。右足仍隨左足。向左足前方觸地。足踵提起。足尖觸地。膝蓋微曲。全身重點移於左腿。同時右劍鋒。向身之左方。經頂上朝左後方（起點左後面）直劈。劍鋒與劍鐵成水平線。胸向起點右後方。面向

第五十七圖 三斷定式



左後方。（起點左後面）兩目注視劍鋒。左手仍隨右手動作。姿式與前不變。此式與三斷第一動作姿式同一無二。其詳參考第一姿式可也。假如敵人復由身之後方用劍。照腰部刺來我以、此、式直劈敵之手。腕。上端一。二寸。其式如第五十七圖。

白馬分鬃

左足向正右方開半步。（起點正右方）同時左足猛登右足提起高跳。右足經右方。向身後旋轉。至右足觸地時而前胸已向起點右方矣。（此時右足尖向起點右後方）同時左足緊隨右足不觸地。卽向右前方開一小步。起點右前面）距離右足約尺弱。足踵提起足尖觸地兩膝蓋均弓曲全體重點移於右腿。腰向前弓。在全身旋轉時。右劍亦隨旋轉。由身右經頭上

向右前方直劈。（起點右前方）使劍鋒畫成極大圓圈置與膝蓋平。劍刃天地向。劍鋒與劍鐓成水平線。胳膊伸直下垂面向起點右前方。兩目亦注視右前方。同時左手隨右劍旋轉伏於右手腕部。手心向下。同時右足提起。左足復猛登高跳。右足與全體仍經身後照前式旋轉右劍、亦、照、前、旋轉畫成一大圓圈形。左足還是足踵提起足尖觸地。總而言之。全體旋轉。以及右劍等動作。與前姿式相同一連、兩、次。其詳參考前首可也。其式如第五十八圖。

第五十八圖白馬分鬃



太公垂釣

左足向左前方（起點左前面）橫開一步。同時右足隨左足。向前並攏。兩腿伸直。足尖均向正前方（起點正前面）同時右劍鋒。由下至身之左方。向上過頂朝正右方直劈。（起點正右面）使劍鋒畫一圓圈形。手心向下。劍刃天地向。劍鋒向起點正右方。與劍鐓成水平線。胸向起點正前方。面向起點右方。上身向起點右方微探。兩目注視劍鋒。同時左手經胸前。隨右劍置於頭部上方。手捏劍訣。其式如第五十九圖。



第五十九圖 太公直鈎

快馬加鞭

左足向起點左方橫開一步。同時右足提起。經左足前方。向起點左方橫跳一大步。（在右足提起時左足猛登）左足再由右足後方向起點左方橫開一步。兩足尖均向起點前方。兩足距離約二尺四五寸。（隨身體高矮而定）兩膝蓋弓曲。成騎馬式但右腿略直。將全身重點。移於左腿。在左足橫跳之際。右劍鋒由上方。向裏裹。復經下方向外猛挑。使劍鋒畫一小圓圈。同時右手腕亦朝裏擰勁。使手心向下。劍



第六十圖 快馬加鞭

刃橫向。劍鋒低於劍鐓約三四寸。胸向起點前方。面向起點右方。兩目注視劍鋒。同時左手置於胸前。手心向下。五指曲。而非、拳、形。假如、敵人、照、我、腰、部。在右方。刺。來。我以。此。式。猛挑。敵。之。手。腕。外。門。下。方。約。一。二。寸。其式如第六十圖。

回頭望月

兩足原地不動。左膝伸直。右膝彎曲。成右弓左箭步。上身重點移於右腿。胸仍向起點前方。同時右劍鋒。經前方平向左裏。使劍鋒直向左前方。(一起點左方前面)右肘橫曲。劍鋒微



第六十一圖　回頭望月

向下垂。劍身距離胸部。約一尺五六寸。面向起點左方。同時左手向起點左方伸直。復經上方。向胸前一叩。曲肘、即、時、成、拳。手心向下。虎口向裏。距離胸部約四五寸。兩目直視起點左方。此劍係防式。以備。敵人。來。攻。時。就勢、擊、敵、人、也。其式如第六十一圖。

青蛇戲海

右足不動。微向左轉。使足尖向起點左方。同時左足提起。膝弓曲。足尖下垂。緊貼於右膝前裏端。左腿成三角形。同時右劍向左方直刺。(起點左面)劍刃橫平。劍鋒與劍鐓及胳膊

第六十二圖　青蛇戲海



成水平線。劍鋒直向左方。（起點左面）胸亦向起點左方。微向前探。兩目注視劍鋒。同時左手成掌。經胸前置於頭部上方。手揑劍訣。假如、敵、人、由、右、方、照、頭、額、刺、來。我以此式。刺敵。人。手。腕。裏。門。其式如第六十二圖。

白蛇吐信 第一動作

右足不動。微向右轉。使足尖向起點左前方。左足落於右足前方。足尖向外撇。距離右足約六七寸。足踵提起。足尖觸地。與右足。成。丁。字。形。之。拗步。同時右劍縮回身之右方。右肘橫曲。與劍鋒及劍鐓成水平線。劍身距離乳部約尺。弱。手心向下。劍刃橫向。劍鋒直向左前方。（起點左前面）胸亦向起點左前方。面向起點左方。同時左手經胸前。伏於右手腕部裏端。五指、伸、直、

向、上。手心朝外。此劍乃預備式。假如敵人由後方刺來。我乃轉身猛撩。敵。之。手。腕。下。部。設若敵人由前面刺來。我遂。繞。步。進。前。直。刺。敵。之。手。腕。裏。門。其式如第六十三圖。

第六十三圖 白蛇吐信 第二動作



白蛇吐信 定式

承上式。左足向左前方。（起點左前面）開一小步。右足在左足後面。再向起點左方開一步。同時右劍向左後方（起點左後面）橫刺。乘右劍橫刺之際。而左足同時向起點右前方。橫

移一小步。成前弓後箭步。上身、盡、力、向、前、探。劍鋒向起點左後方。與劍鐓成水平線。劍刃橫平。手心向下。胸向起點後方。兩目注視劍鋒。同時左手經胸前。置於頭部上方。手揑劍訣。假如敵人由身之左方。照我、肩、部。或頭額。刺。來。我以此式。直刺。敵人。手腕。裏門。其式如第六十四圖。

第六十四圖 白蛇吐信定式



第九章

鷂子翻身第一動作

右足不動。伸直左足。提起。膝蓋弓曲。足尖下垂。緊貼於右足前裏端。使左腿成三角形。同時右胳膊橫向起點左後方伸直劍鋒直向上。劍刃向起點左後方。與右前方。手心向起點右後方。胸亦向起點右後方。面向起點左後方。兩目注視劍身。同時左手經胸前。伏於、右、肩、下、方。手心

第六十五圖 鷂子翻身第一動作



向起點左後方。五指、朝、天。其式如第六十五圖。

鷂子翻身定式

同時左足。向起點右方開一步。右足由左足前面。向右前方（



第六十六圖 鷂子翻身定式

起點右前面）再開一步。同時左足提起。膝蓋弓曲。足尖向下。使左腿成三角形。唯足尖與小腿微向身後伸。左足尖。距離右膝約一尺餘。初在右足開步之際。右劍經下方向右前方（起點右前面）猛撩。手心向上。劍刃天地向。劍鋒直向右前下方。低於劍鐓約六七寸。上身、極、力、向、右、前、方、

探。（起點右前面）胸向起點左前方。面向起點右前方。兩目注視劍鋒。同時左手亦隨下降。經胸前復置於頭部上方。手揑劍訣。譬如敵人由身之左方。照我腰部刺來。我乃轉身進步直撩。敵。人。手。腕。下。部。其式如第六十六圖。

蒼龍探海

左足向正前方。（起點正前面）開一大步伸直。（此時足尖已轉向起點右後方。前胸亦由右轉向右後方）同時右足提起。膝蓋弓曲。大腿成水平。足尖向下。在左膝後裏端。距離左膝約一尺餘。同時右手腕向裏擰勁。擰至手心向外。而劍鋒亦隨向裏裏。使劍鋒畫小圓圈。由下方直向外挑。胳膊伸直。手心向外。劍刃天地向。劍鋒直向右後下方。（起點右後方下面）低

於劍鐓約七八寸。上身、盡力向、起、點、右、後、方、探、胸向起點左後方面向起點右後方。兩目注視劍鋒。同時左手下降經胸前復置於頭部上方手捏劍訣。假如敵人、又在、後、方、刺、來。我急速轉身猛挑敵人手腕外門。其式如第六十七圖。


第六十七圖　蒼龍探海

平地插香

左足不動。膝蓋弓曲。右足在左足後。左端觸地。距離左足約一尺餘。右足尖觸地。足踵提起。膝蓋弓曲。使膝、蓋、緊、抵、右、足、跟、上、端。約二三寸。上身直向下垂。同時右手腕向外擰勁。擰至手心

向上再向裏擰。使劍鋒抬起。向上縮於胸前。手心向胸。劍鋒直向上。劍刃左右向胸向正後方。（起點正後方）兩目向前直視。同時、左、手、成、拳。降至胸前。置於右手裏面。虎口、向、上。手心亦向胸。其式如第六十八圖。

第六十八圖　平地插香


牧童橫牛

左腿伸直。原地經身右向後轉。使足尖向起點前方。同時右足提起。向正右方（起點正右面）橫開一步。兩足距離約二尺弱。兩膝均曲。成騎馬式。同時右劍鋒。降至胸前。右肘橫曲。劍鋒



第六十九圖牧童橫牛

及劍鐓成水平。手心向下。劍刃天地向。劍鋒直向左方。（起點左面）劍身距離乳部約尺弱。在乳部微下方。面亦向起點左方。兩目順面之方向平視。同時左手仍拳。伏於胸前。手心、向、下。虎口、向、胸。胳膊、橫、曲。其式如第六十九圖。

美女照鏡

右足不動。左足提起。向起點左方開一步。同時右足緊隨左足。向前並攏。兩腿弓曲。兩足尖均向起點左方。同時右手沈下伸

直。復由身之右前方伸平。（此時劍鋒直向上）再橫向胸前與左手相抱。胳膊橫曲。使劍柄距離胸部約六七寸。劍鋒直向上。手心向胸。劍刃左右向。向上身、宜、直。胸向起點左方。面亦向起點左方。兩目向前平視。同時。左手。成。掌。沈。下。復至胸前。與右、手、相、抱。手心向胸。其式如第七十圖。



第七十圖美女照鏡

玉虎旋風

右足提起。左足單獨向後轉。使左足尖向起點右前方。而胸則



第七十一圖 玉虎旋風

向起點右方。同時右足向右方。（起點右面）開一步。右劍（胳膊伸直）向起點右後方猛撩。胳膊、宜、平。劍鋒向右後上方。（起點右後方上面）劍鋒高頭頂約二三寸。手心向上。同時左足提起。右足猛登。左足向右足前方。旋轉跳一步。全體亦同時經右向後旋轉至左足觸地時。足尖向起點左方。同時再向右轉。使足尖向起點前方。此時右足向起點右方橫開一步。膝蓋前曲。右腿伸直。成前弓後箭步。唯左足尖觸地。足踵略提起。同時右劍亦隨全身旋轉。至右足向起點

右方開步之際。右手向裏擰勁擰至手心向下。用劍鋒向起點右方猛撩。劍鋒向右下方。劍刃橫向。劍鐓高於劍鋒約四五寸。上身、微、探。胸向起點右前方。面向起點右方。兩目注視劍鋒。同時左手隨身旋轉。置於頭部上方。手揑劍訣。此劍、係、追、擊、式。假如敵人由身後。照頭部。刺來。我轉身進步直撩敵人手腕外門、如不中。敵人後退。我復進步旋轉直取敵之手腕。其式如第七十一圖。

伏虎式

右足提起。左足猛登。右足向起點右前方。跳一小步。同時左足。亦隨右足退半步。全體向左轉。兩足落地後。前胸已向起點左方。右膝曲。左膝亦曲。左足踵提起。足尖觸地。全身重點移於右

腿。同時右劍鋒收回。落於右膝右端。距離右膝約四五寸。劍鐓高於劍鋒約一尺餘。手心向後。（起點後方）右肘提起。向身後弓曲。成三角形。同時左手成掌。落於左膝蓋上端。距離膝蓋約六七寸。掌心、向、下。胸向起點左前方。面向起點左方。兩目向前平視。此式與前伏虎式姿式動作相同。唯方向略異。其式如第七十二圖。


第七十二圖 伏虎式

迎風揮扇

左足向右前方退一大步。（起點右前面）膝蓋彎曲。同時右


第七十三圖 迎風揮扇

足亦隨左足退一小步。膝蓋微曲。足踵提起。足尖觸地。距離左足約尺餘。全身重點移於左腿。同時右劍經胸前直向上挑。胳膊伸直。手心向下。劍鋒向左後上方。（起點左後方上面）劍、鋒、高、於、劍、鐓、約、五、六、寸。高於頭。頂。約。二。三。寸。劍刃天地。向。上身、微、向、前、探。胸向起點左後方。面向起點左後方。兩目注視劍鋒。同時左手經胸前。置於頭部上方。手揑劍訣。其式如第七十三圖。

附青萍劍全部

青萍劍第一

迎風揮扇。撥草尋蛇。掃徑尋梅。撥雲瞻日。金針暗度。倒拖金鞭。白鶴展翅。蜻蜓點水。

金花落地。順風掃葉。進步埋伏。指南金針。走馬掃城。春山列眉。剪石尋金。烏鵲飛空。

掃地金波。退步埋伏。金蟬脫殼。寒鋩冲霄。神龍掉尾。餓虎捕食。藤蘿掛壁。青龍回首。

橫掃千軍。鳳凰點頭。天邊掛月。白鵝亮翅。海底尋珠。力劈華山。鸚鵡啄粒。金童提爐。

墨燕點水。飛虹橫江。白蛇吐信。丹鳳舒翼。紫燕側翅。雲鴻振羽。漁郎問津。玉女投壺。

金蛇○伏地○　毒蝎○反尾○　仙人○畫圖○　猛虎○戲山○　靈猫○捕鼠○
拗步○埋伏○　金山○倒海○　古月○沉江○　碧竹○掃月○　羽客○揮塵○
玉女○送書○　蒼龍○探爪○　蛺蝶○穿花○　撥霧○尋幽○　仙人○指路○
玉虎○旋風○　電光○擊掣○　雲鵬○摩空○　順風○掃蓮○　金人○獻劍○
猛虎○伏嵎○

青萍劍第二

運斤○生風○　神女○揮電○　青龍○出海○　羽扇○畫江○　金掌○滴露○
黑虎○坐洞○　仙翁○扶杖○　潛入○杏林○　鴻毛○透風○　仙人○指月○
復道○掃塵○　雙龍○戲珠○　紫燕○拋剪○　拗步○埋伏○　探驪○得珠○
玉柱○擎天○　秋水○疋練○　舉杖○贏析○　順水○推舟○　雲內○插花○
雲外○插花○　平掃○烟霞○　黃鶯○擲梭○　順風○扯旋○　丹鳳○亮翅○

巧女○紉針○　指月○觀輝○　童子○抱琴○　白猿○獻菓○　捕葉○尋花○
推倒○金山○　扶起○玉柱○　磋動○金剪○　美女○摘花○　朝天○玉柱○
內閉○鴻門○　外閉○鴻門○　海底○生雲○　內劈○華山○　雲烟○蓋頂○
馬後○拋刀○　立劈○金石○　倒砍○廟門○　靜雲○伏山○　清風○穿堂○
聳地○斷水○　隔斷○山河○　蛟龍○出水○　追地○風波○　掃動○金光○
倒插○黃旂○　赭龍○攻地○　神女○獻瑞○　拔樹○救主○　平地○反車○
商羊○舞雨○　神龍○探海○　串心○獻劍○　猛虎○伏嵎○

青萍劍第三

浮雲○罩頂○　玉象○捲鼻○　金鷄○啄粒○　指地○成鋼○　白猿○坐洞○
斬裂○青石○　空中○垂釣○　反動○陰陽○　斜掃○金花○　伐樹○送友○
楓林○掃葉○　金鷄○吁米○　倒坐○連環○　大蟒○搖頭○　白蛇○纏身○

側臥○松旁○
翻雲○覆雨○
玉女○探花○
龍跳○天門○
白鶴○鷩風○
平地○鳳舞○
睡臥○鳳池○
玉燕○雙飛○
孤樹○盤根○

青萍劍第四

白馬○分鬃○
金樑○架海○
敗中○取勝○
懷中○抱月○
點風○定位○
童子○掃雪○
紫燕○掠水○
進步○剔夕○
金龍○伏地○
力磋○金鎖○
馬後○穿山○

吳剛○伐桂○
十面○埋伏○
平地○龍飛○
蒼龍○攪海○
仙人○指果○
立掃○山河○
雙蛇○入洞○
白馬○反蹄○
金人○獻劍○
指日○高升○

獅子○追球○
千金○墜地○
古月○離懷○
虎臥○鳳閣○
玉女○獻琴○
鷩捕○燕雀○
易地○起蛟○
遂風○轉倒○
猛虎○伏嵎○
龍起○易地○

湘子○提籃○
浩然○折梅○
橫飄○玉帶○
獨占○鰲頭○
風浪○躍鯉○
金絲○攜眉○
二馬○排隊○
醉扶○古松○
至危○反秦○

粉蝶○展翅○
羅紋○生輝○
順風○領衣○
雙蝶○飛舞○
童子○獻書○
瞬息○求生○
流星○趕月○
春風○吹柳○
太公○執竿○
神龍○探爪○
寒光○沖天○

蜂意○花蕊○
海底○撈月○
抛磚○引玉○
倒提○金爐○
黃龍○轉身○
馬前○斬草○
走馬○觀山○
蝴蝶○雙飛○
毛錐○脫穎○
烏鴨○就地○
瞠身○大劈○

回馬○立功○
平地○插香○
穿山○求寶○
崐山○投石○
白猿○出洞○
馬後○斬草○
春風○摩旗○
雌雄○交勝○
金人○夜戰○
鷩飛○滿天○
金人○獻劍○

鞭石○取珠○
野馬○回鄉○
抛步○埋伏○
葉底○藏花○
危中○求生○
聽風○獨立○
趕山○塡海○
馬後○揮鞭○
太極○補心○
坐步○領衣○
猛虎○伏嵎○

懷抱○玉屏○
五雲○捧日○
金龍○掀地○
反身○取勝○
易地○龍舞○
沉星○落地○
順手○牽緣○
獨立○朝陽○
担山○趕日○
回馬○獻瑞○

青萍劍第五

遙鎖鳳池○
懷抱金花○
老僧拋石○
淵中求珠○
開闢山川○
八卦連環○
桃園得路○
引人入勝○
萌芽出土○
錦上添花○

仙人指迷○
宿鳥投林○
猿猴獻菓○
退步埋伏○
倒提碧柳○
摘星換月○
仙人脫衣○
丹鳳朝陽○
青蛇盤地○
雙花對舞○

軍門四閉○
走馬回頭○
否極泰來○
探囊取物○
反弓背射○
連珠攏掌○
抽樑換柱○
撫虎聽風○
撥雲尋花○
鯉躍龍門○

玉女攏梭○
一掃三賢○
白馬拖韁○
風火轉輪○
回掃金花○
捨身取寶○
頓開金鎖○
雲裏撥燈○
梱山化寶○
仙人推磨○

棄石求玉○
拗步埋伏○
天王托塔○
飛鴻顧影○
金風舖地○
祚獻銅橋○
風掃碧柳○
金龍踢地○
轉身加鞭○
旋轉乾坤○

點石成金○
一枝雙花○

顛倒陰陽○
雲散霧罩○

指鹿爲馬○
馬上拋刀○

鍊石補天○
金人獻劍○

單化貫日○
猛虎伏嵎○

青萍劍第六

二龍吐鬚○
平地生烟○
潛入桃園○
拗步詭計○
飛虎沖天○
金堤折柳○
定南金針○
鷂子反身○

雙旗開道○
臥虎捲尾○
軍門內杜○
回馬插花○
引敵入勝○
雲外斬草○
腋內刺肋○
天門撩衣○

懷抱金山○
小校展旗○
太師揮鞭○
碧雲沖日○
雙星捧月○
嵎裏生烟○
腋外刺肋○
鳳凰別翅○

射中金錢○
狼烟沖天○
丹鳳投巢○
姹女揮扇○
片步掛冠○
雲內斬草○
葉底尋花○
一掃中原○

坐布領衣○
懶鶴獨立○
犀牛望月○
懷中抱月○
暗度金花○
金鷄點頭○
大鵬展翅○
香風穿柳○

畫地爲陣 腦後摘筋 黃龍臥道 擊水沖月 馬到成功

丹山起鳳 懷抱太極 百鳥朝鳳 萬戶來朝 海內擊石

掃竹驚鶴 雲沖岐山 走馬斬草 青龍臥潭 日月交輝

雙蛇盤柳 砂裏澄金 青龍擺尾 雪內尋梅 紫隨鳳舞

梅雪爭輝 鴛鴦交頸 金人獻劍 猛虎伏嵎

U 865
.C486
1984
FT MEADE
ASIAN

封面题字：郝景晏
封面设计：贺伯英

定 价：0.80 元